سحابة صيف



كريم الشاذلي

الكاتب والباحث في مجال العلوم الانسانية

www.karimalshazley.com





تغلب على المشاكل التي تدمر الحب

سحابـــة صيـــف..

كيف تتغلب على المشاكل التي تدمر الحب.

كريـم الشــاذلـي
WWW.KARIMALSHAZLEY.COM



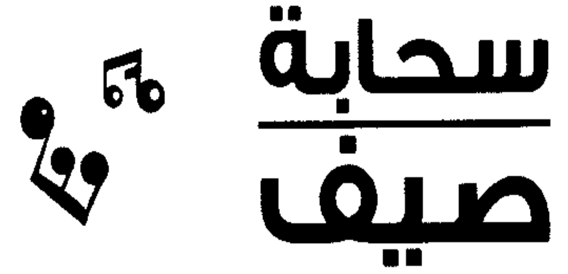


إِذا وهــي الحـــبُّ فالهجــرانُ يَقْتُلــُهُ

وإِن تمكّـــنَ فـــالهجرانُ يحْييــــهِ

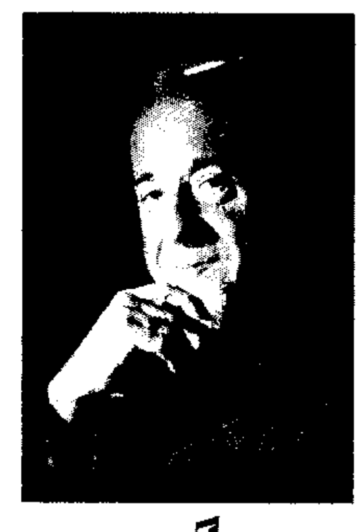
صـغيرةُ النـارِ عصـفُ الـريحِ يطفئهـا

ومعظـمُ النـارِ عَصْفُ الـريح يذكيـهِ

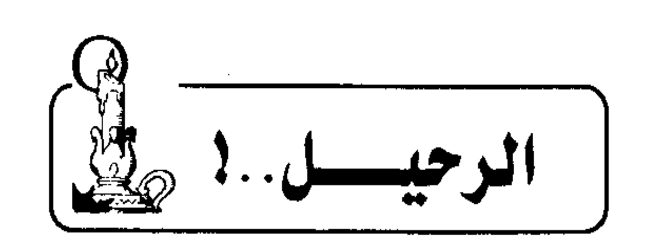




يجيء يوم الجمعة فتعود إلى البيت. تحمل معك الصحف التي لم تتمكن من قراءتها على مدي الأسبوع. تدير جهاز التليفزيون دون صوت. تضع شريطا في آلة التسجيل. تستخدم جهاز «الريموت كونترول» لتقفز من قناة إلى أخرى وأنت تقلب الصفحات وتستمع إلى الموسيقي. لا جديد في الصحف برامج التليفزيون مملة، والكاسيت استمعت إليه قبل ذلك عشرات المرات. زوجتك ترعي شئون الأطفال، تضحي بأزهي سنوات العمر دون أن تفهم - حقيقة - سببًا لذلك. تلتمس أنت عذرًا بينك وبين نفسك لتقول: «هكذا الحياة»!. لا! الحياة ليست هكذا! حاول تتذكر أين ضيعت حماسك خذ زوجتك وأطفالك. وابحثوا عنها ثانية قبل أن يضيع العمر. الحب لم يمنع أحدًا من متابعة حلمه.



باولو كويلو



الرحيـــل..!

أصعب لحظات المحبين تلك اللحظة التي يلملم فيها كل طرف بقايا مشاعره.. وأحلامه.. وذكرياته.. ويقرر الرحيل

تلك اللحظة التي ينتبه فيها قلب إلى أن نصفه الآخر، والذي ظن في نشوة فرحة وسكرة سعادته أنه قد التأم معه، وأنه من المستحيل أن يستطيع العيش بدونه قد قرر المضي وحده..

ذهول.. غضب.. حيرة.. ألم.. رجاء..

بعض من هذه المشاعر ـ وربما كلها ـ يبدأ في الظهور حينما يقرر طرف أن لحظة النهاية الدامية قد آن..

وأن الفراق أصبح قدر محتوم لا مناص منه.

ويبدأ المرء في إلقاء الأسئلة في حيرة...

لماذا!!؟

وكيف..؟!!

ومتى..؟!!

والحقيقة أن هناك خطأ كبير وواضح يقع فيه معظم المحبين!.

نعم كبير وواضح.. لكن الحب بلمعانه وبريقه ونشوته يغشى



أعيننا عن رؤية الكثير من الحقائق والمسلمات، مما يجبرنا على تذوق ألم التجربة ومرارة الحدث.

إن أكبر الأخطاء التي يقع فيها المحبون هو أنهم ينهلون من الحب بلا حساب.. وبدون ثمن!.

بلى وبدون ثمن..!

إن أحد قواعد الحياة الثابتة أن لكل شيء ثمن..

حتى الحب والعشق والحميمية..

بيد أن ثمنها من نفس جنسها.. والدفع يكون كالتحصيل..

فهو حب مقابل حب.. ومشاعر متبادلة تدخل وتخرج في امتزاج فريد..

أكبر أخطائنا أننا حينما نحب نأخذ، ونفرح، وننتشي في سعادة، ونظن بأن هذا هو الطبيعي والمتوقع، وننسى في المقابل أن نُعطي.. ننسى أن للطرف الآخر حاجيات يريد إروائها، ومشاعر تحتاج إلى رعاية وتعهد.

ونخدع أنفسنا دائما بأن الحب قادر على مداوة مشاكله بنفسه..

فنتركه تارة للأيام علها تعالجه..

وندعه تارة أخرى لحسن النوايا.. وبلسم النسيان.

وكأي كائن حي.. يعطش الحب..

ويتشقق..

ويذبل..

ويموت..

يموت في غفلة عنا.. ولا نستطيع وقتها مد يد العون له..

لكننا وفي غمرة الألم.. والغضب.. والذهول

نلقي الاتهامات على الطرف الآخر في تلك الفاجعة.

نستدعي من مخزون الذاكرة كل موقف سيء.. ومؤلم.. وخاطئ للطرف الآخر ساعد على موت الحب.

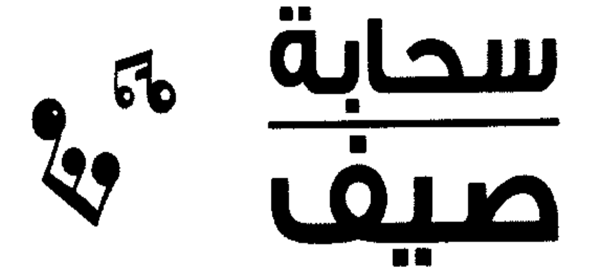
نُخرج من أرشيف القلب أوراق سيئة.. وكلمات قاسية.. وممارسات خاطئة.

وتتجه الأصابع نحو الآخر..

وننسى ذواتنا.. وأخطائنا.. وما جنته أيدينا.

وتنتهي المأساة..

ويصبح الحب ماض.. وبقايا ذكريات متناثرة في زوايا العقل والقلب.





وورقة انفصال.. عليها توقيع شاهدين..

وقلبين قد حطم كل منهما الآخر.

فلاش باك

تعالوا نعود أدراجنا قبل أن نقف ذلك الموقف.. لنرى الأشياء على حقيقتها.. والأمور على طبيعتها.

لنفعل ما بوسعنا من أجل عدم الوقوع في تلك الأخطاء التي تحطم الحب..

وتدمر سعادتنا.

فلكل نتيجة مسببات.. ولكل حدث تداعيات..

والأيام تدور.. والحياة تكرر نفسها بشكل رتيب..

ولكن من يقطف حكم الأيام ويتعلم من دروسها..؟!



المشكلات الزوجية.. سحابة صيف

سحابة صيف.. غيم ينشر ظلاله علينا لفترة ثم ينقشع..

تغيب شمسنا خلالها هنيهة.. ثم تعود محملة بالشروق والدفء.. والحياة.

قد تنقبض خلال الغيم صدورنا.. أو تتوقف عن النبض فيها قلوبنا.. وقد تتخطفنا هواجس التشتت والضياع..

لكننا بعد فترة، نرى الأمر على حقيقته.. ونطمئن حينما نتأكد من كونها سحابة صيف.. وانقشعت.

سحابة تظلل جميع البيوت

فأشد المتفائلين لا يمكنه الادعاء بأن هناك بيت لا تُخفي سحابة الصيف معالمه لفترة طالت أم قصرت.

فلو جلنا العالم طوله وعرضه، وسألنا جدران البيوت عن أنات المحبين، لرأينا وسمعنا الكثير.. والكثير.

هناك مشكلات بسيطة، ومناوشات عابرة، وهناك في المقابل مشاكل وكوارث تضرب البيت فتزلزل أركانه، وأن الشاهد أن المشكلات الزوجية عامل مشترك بين جميع البيوت.

ولم يكن في يوم من الأيام الحل الصحيح هو تجنب المشكلات نظرا لاستحالة هذه الأمنية، وإنما كانت نصائح المختصين والعلماء في كيفية إدارتها والتعامل معها، بل ذهب بعضهم إلى أننا نستطيع بالتعلم

والحنكة والصبر استغلالها لزيادة رصيد الحب!.

إذن فتلك السحابة لا بد وأن تمر فوق سمائنا، أما كيف تنقشع فهذا ما سنتناوله عبر الصفحات القادمة.

هذا الكتاب

أفكار لجعل حياتك الزوجية أقل تعرضا للضغوط والمشكلات، أعرفك في فصله الأول بأحد أهم المعتقدات التي يجب أن تعيها، وهي أنك تختلف عن شريك حياتك اختلافا كبيرا في إدارة الخلاف والتعامل مع الضغوط والمشكلات الحياتية، وأعرفك بالمشكلات ونشأتها وكيف يمكننا فهمها ومن ثم التعامل معها بإيجابية.

في الفصل الثاني أتحدث معك عن الطريقة التي يجب أن تبادر بها لتجديد حياتك مرة أخرى بعدما مزقتها المشكلات، وصارت فاقدة لهويتها العاطفية والرومانسية.

وفي الفصل الثالث آخذك إلى منطقة شائكة، فأحدثك عن المراحل الخطرة في الزواج، وأبين لك بعضا من الأعراض التي تؤكد بما لا يدع مجالا

للشك أن زواجك أصبح على حافة الانهيار..

ثم أعرج إلى أمر الطلاق، وكيف يمكن إذا استحالت العشرة أن يكون هناك طلاقا بأخف الأضرار! آمل أن تعيرني ذهنك ووعيك قليلا، لأن حديثنا هذه المرة أشد حساسية عن ذي قبل..

ولنبدأ أولا بمعرفة رأيك في الأمور القادمة:



أعلن عن موافقتك أو اعتراضك على النقاط التالية :

حياتي الزوجية نعم بها مشكلات، لذا فأنا أرى:

١- أنه قد مضى أوان تصحيح وضعي العائلي، الأمور بلغت ذروتها بالفعل، ليس أمامي سوى الدعاء (..........).

٢- بصراحة، لا أثق بقدرتي على حل تلك المشكلات الكثيرة المتراكمة (..............).

٣- المشكلة في الشريك الآخر، لو كان الأمر بيدي فقط ما كان زواجنا بهذا التدهور (.....)

٤- هناك أشخاص قريبين منا، هم سبب بلائنا، نحن لا نعيش وحدنا على كوكب الأرض كما تعلم! (......).

٥- لا أعتقد أصلا أن هناك بيتا سعيدا، هناك بيت أقل تعاسة من الآخر، التفاوت فقط في حجم المشكلات لا أكثر! (..........).

إذا جاوبت على أحد هذه الأسئلة بالإيجاب فلديك ثمة مشكلة في قناعاتك، تحتاج إلى أن تعي جيدا أن إصلاح حياتك مرهون بقدرتك على تصحيحها، وأنك وحدك من يُعقد عليه الأمل في ذلك.

بداية دعني أخبرك بحقيقة قد تكون قاسية بعض الشي..!.

إذا لم تعتقد وتؤمن بأنه لا أحد غيرك يستطيع نقل حياتك من سيء إلى أفضل، فلن يفيدك هذا الكتاب شيئا، ولن تتغير حياتك قيد أنملة.

إن معظم مشاكلنا الزوجية هي إما من جراء مشكلات متكررة، أو بسبب مفاهيم خاطئة، وحل كلا الأمرين مرهون بك أنت.

أكاد أسمعك عزيزي الزوج وأنت تقول " لا يا سيد كريم!، هناك زوجتي النكدية!".

وأسمعكِ أيضا وأنتِ تقولين: تغاضيت عن سخافات الرجال، عن عصبيتهم، عن جفاف عاطفتهم، عن وعن وعن......!!!.

ولكم أقول..



أبدا لم أتغاضى عن شيء، فقط أنا أؤمن بأنه حتى وإن انتهج شريك حياتك سلوكا سيئا، فأنت بشكل أو بآخر ساعدته على ذلك، إما بتشجيعه، أو بغض الطرف عنه، وربما بإتيانك بسلوك مضاد خاطئ.. المهم أن لك يد في ذلك.

أريد أن أعترف أن هناك- نعم- أزواج وزوجات أوفياء مخلصين صادقين، ويبتليهم الله بشركاء سيئين جدا، لكن قبل أن تصرخ بأنك

واحد من هؤلاء، وتلبس رداء الملائكة، دعني أؤكد لك بأن معظمنا ليس لديه معايير منصفة في وزن الأمور!.

معظمنا يضع السبابة على رمانة الميزان، كي ترجح كفته، وتخف كفة شريك حياته، معظمنا يرى عيوب غيره ويضخمها، ويصنع منها جبلا، بينما هو يستخف بعيوبه، ويتحاشى ذكرها أو الإشارة إليها وكأنها ليست موجودة.

من هنا فإنني أهيب بك قبل أن تقرأ هذا الكتاب أن تعي جيدا بأن الأمر مرهون بك، متوقف على تخلصك من شماعة التبريرات، والتي يسهل على معظمنا الإلتجاء إليها.

لا تتألم وتنعي لحالك.. لا تلبس عباءة الشهيد..

فقط.. خذ قرارا بتغيير حياتك، توكل على خالقك، راهن على إيمانك بنفسك..



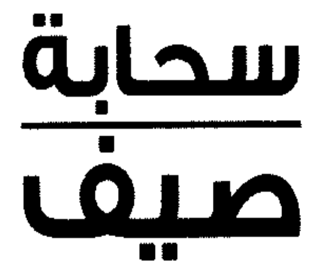
أما عن الخطوات العملية لذلك.. فتعال كي أخبرك بها..

الفصل الأول

لكل مشكلة سبب..

لكل مشكلة حل..

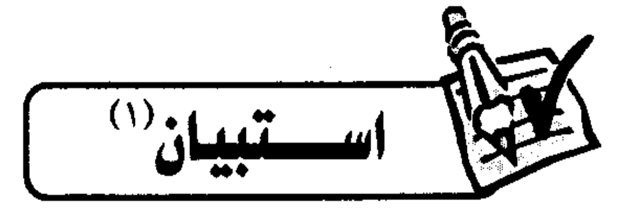



سحابة
صيف




كريم الشاذلي

بداية: هل لديكما ميلاً للتشاجر والاختلاف؟



لاكتشاف ما إذا كان عندكما توجه أو ميل وطبع نحو الاختلاف.

حاولا الإجابة علي هذه الاستمارة، ثم أحصيا كم حصلتما علي إجابات بنعم في الأسئلة المزدوجة (٢و ٤ و ٦ و ٨ و ١٠) ثم الفردية (١ و٣ و ٥ و ٧ و ٩) وراجعا النتيجة في النهاية.

	السؤال	نعم	لا
	الخلافات الزوجية تنشب عادة بسبب الشؤون العائلية (زيارات للأقارب ـ نظافة الأبناء ـ ترتيب البيت).		
	أثناء الاختلاف هل يحدث أن تتبادلا أنواعًا من التقويمات الشخصية مثل: «أنت أكبر أناني عرفته في حياتي «..» توقفي عن تمثيل دور الضحية دائمًا؟»		
٣	بعد الانتهاء من إفراز كل انفعالاتك وتوترك، هل تحس بأنك ارتحت وتخلصت مما يضايقك من خلال شعورك بأنك قلت للآخر كلامًا قويًا وجارحًا؟		

---

(١) مجلة الفرحة العدد ٥٦ لعام ٢٠٠١.

م	السؤال	نعم	لا
٤	هل تثير كلما ـ سنحت الفرصة ـ أسبابًا بعيدة وقديمة لمحاكمة وإثارة الطرف الثاني مثل: (هل تذكر يوم تركتني أنتظر بالساعات)؟		
٥	بعد جدال حار، هل تستطيعان إرجاع المياه إلي مجاريها في اليوم نفسه أو علي الأكثر في اليوم التالي؟		
٦	هل تشعر أن الطرف الثاني يخصص لك وقتًا واهتمامًا أقل مما كان عليه في السابق؟		
٧	إذواجهك الطرف الثاني بـ «نقد بسيط»، وهل يكون رد فعلك رفع صوتك في الدفاع عن نفسك؟		
٨	هل تجدان مشاكل وصعوبة في التعبير بوضوح عن إحساساتكما ومطالب أحدكما من الآخر.		
٩	إذا سمعت إنسانًا آخر «قريبًا أو صديقًا» ينتقد شريكك في القضايا التي تنتقدينه فيها نفسها وبالرؤية نفسها، هل هذا يضايقك؟		
١٠	هل هناك مشاكل متكررة منذ سنوات وتؤدي إلي نشوب الاختلافات بينكما رغم كل المحاولات لتجاوزها لم يستطيعا حلها؟		

النتيجة:

١- إذا أجبتما بنعم علي الأكثر (٣) مرات للأسئلة المزدوجة وعلي الأكثر (٣) مرات للأسئلة الفردية:

ميولكما نحو الاختلاف جد ضئيلة. من جهة هذا أمر يستحق التثمين، ومن جهة أخري يمكن أن يشكل عائقًا معينًا، هناك احتمال، خصوصًا إذا كانت الإجابات بنعم علي الأسئلة الفردية غير موجودة أو لا تتجاوز مرة واحدة، إن بداخلكما مبالغة كبيرة في التسامح تصل إلي حد التنازل عن الحق والعدل أو الخضوع المطلق للطرف الآخر خلافات - في هذه الحالة - لا تثار أبدًا، وبالتالي لن تجد لها صمامات للإفراز والتنفيس ونعرف جميعًا ماذا يحصل للقدر المقفول فوق النار، إذا لم يجد منفذًا للتنفيس!!

٢- إذا أجبتما بنعم علي الأقل (٣) مرات للأسئلة الفردية أو المزدوجة:

نسبة الاختلاف عندكما طبيعية وفي أحسن الأحوال تحسنان الدفاع عن آرائكما حتي ولو كان الثمن صدامًا بسيطًا، وعمومًا أنتما في مستوي التحسن في خلافاتكما ويمكنكما إنهاؤها دون أن تترك آثارًا سلبية علي مستقبل علاقتكما الزوجية.

٣- نعم علي الأقل (٣) مرات سواء علي الأسئلة الفردية أو الزوجية:

عندكما اتجاه فوق ما هو طبيعي للاختلاف الذي يتجاوز حدود المقبول منه.

هناك احتمال أن مجموعة من القضايا المتنازع حولها والتي لم تحسم في حلها تنجرف بكما باستمرار نحو دوامة الاصطدام، وفي أحيان كثيرة يرجع هذا لأسلوبكما في التعامل مع الخلافات الزوجية.

٤- إذا أجبتما بـ«نعم» علي (٣) وأكثر علي الأسئلة المزدوجة وأقل من (٣) علي الأسئلة الفردية.

عندكما ميل نحو الخلافات الزوجية يتجاوز كل الحدود المعقولة، بل يتخذ أنماطًا مرضية.

أسبابه ليست مشكلة لم تحل فقط ولكن هناك عدم الرضي، وعدم الاقتناع بالحياة الزوجية أو بالطرف الثاني، والتي ينبغي طرحها بكل شجاعة وجرأة والاعتراف بها، وبالتالي مواجهتها وطرحها للبحث قبل أن تستنفد الحالة المستمرة للنزاع الخلاف كل إمكانية للإصلاح والتعديل.

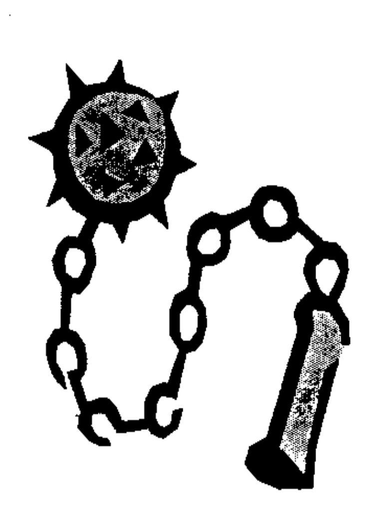


المشكلة الزوجية الأولى!

جميعهم يأتون إليّ إذا ما عرا حياتهم الزوجية حدث جلل، أو نسجت عناكب الضغوط حبالها حول أحلامهم وتطلعاتهم!.

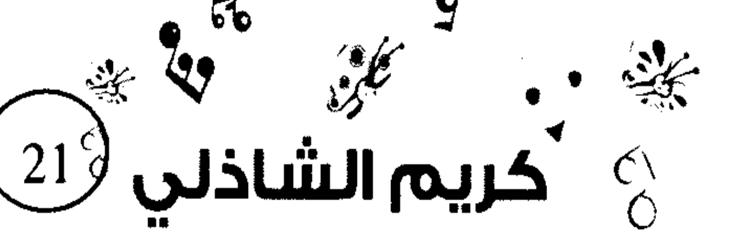
ولأنني لم أرد أحدهم أبدا دون أن أستمع إليه، صرت الصديق الأوفى والأكثر إخلاصا من الآخرين، وصرت ثاني اثنين إذ هما عن المشكلات الزوجية يتناجيان!!.

ولعل هذا ما دفع أكرم لأن يأتيني جزعا عند حدوث مشكلته الزوجية الأولى، فهو قد تزوج منذ شهرين تقريبا، كانت هبة فتاة أحلامه التي طالما تمناها، ظن أن حبه لها كفيلا بأن يجنبهما المشكلات الزوجية تماما، وهاهو قبل مرور ستون يوما، يجلس قبالتي حاكيا مشكلته الزوجية الأولى..!!.



قال في ألم: بالرغم من حبنا المشتعل إلا أننا تشاجرنا في قسوة، كان صوتي مرتفعا، كانت لهجتها استفزازية، وكأننا شخصان مختلفان، كان هم كل طرف أن يثبت للآخر أنه الأقوى، لا أعتقد أن الحياة ستعود لسابقتها أبدا.

بالرغم من محاولتي العنيفة لمنع الابتسامة من الارتسام على شفتي كي لا يسيء صديقي المُعذب فهمها، إلا أنها تلاعبت على شفتي قليلا



قبل أن أصرعها بقولي: لا تقل هذا، إنها مشكلات عابرة دائما ما تحدث، وستعتاد عليها صدقني.

فقال لي باستنكار: هل تمزح معي، ماذا تقصد بسأعتاد عليها؟!!، جئتك كي تخبرني كيف أعالج مشكلتي، لا لتبشرني بأن المستقبل يخبئ ما هو أكثر!.

عدت بظهري إلى الخلف وأنا أقول بجدية: ماذا تظن إذن؟!، إن المشكلات الزوجية هي ملح الحياة، لولاها لما استطعنا أن نستشعر حلاوة الوصال والقرب، أما سمعت قول الشاعر:

وأحسن أيام الهوى يومك الذي   تروغ بالهجران فيه وبالعتب
إذا لم يكن في الحب سخط ولا رضا   فأين حلاوة الرسائل والكتب

لم يبد على أكرم أنه قد وعى حرفًا مما قلته، فابتسمت متذكرا بادئ أيام زواجي، وحيرتي في التعامل مع مشكلات الزواج الأولى فقلت له:

إن أي علاقة إنسانية هي في الأصل عملية بالغة اليسر والتعقيد!، هي السهل الممتنع، سهل لأنها شيء فطري طبيعي، فلا يوجد شخص في الحياة لا ينجذب إلى الألفة والجماعة، فما بالك بمن ينجذب إلى فتاة أحلامه التي طالما أحبها وتمناها وشاركته أحلامه وأمانيه.

وصعبة لأنها عملية تزاوج بين بيئتين، وثقافتين، وفكرين.

إننا لسنا واحدا برغم قولنا لمن نحب أننا صرنا روحا في جسدين،

إننا اثنان مختلفان كلية عن بعضنا البعض، مهما جادلنا واعترضنا على ذلك.

ولكي أطمئنك أكثر فدعني أؤكد لك أن الأبحاث العلمية أثبتت أن السنوات الثلاث الأولى هي التي يحدث خلالها أكبر نسبة طلاق..!، وأن الزواج الذي يصمد أمام مشكلات البداية، وأعاصير البدء يكون حظه في الاستمرار والاستقرار أكبر.

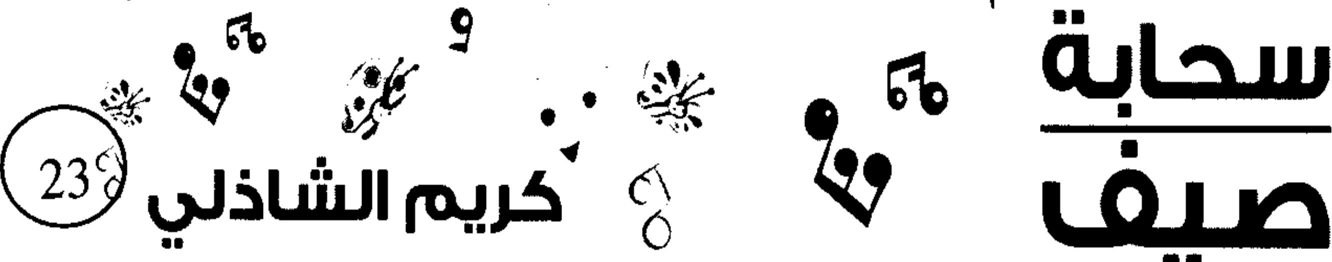
وبرروا ذلك إلى أن الاختلاف النفسي بين الرجل والمرأة، واختلاف البيئة والتنشئة والثقافة، والتصادم الذي يمكن أن يحدث من جراء هذا الاختلاف هو السبب.

وكلما أعطينا الفرصة لأنفسنا وللطرف الآخر في الفهم والاستيعاب والتقرب كلما كان التوفيق والنجاح أقرب لنا.

هز أكرم منكبيه، وقال بصراحة مطلقة: جميل ما تقول، لكن ما يهمني الآن هو مشكلتي، إنني أشعر أنها ستترك جرحا نفسيا لن يندمل.

أزعجتني صراحة أكرم التي أوحى لي من خلالها أن كلامي لا يهمه في شيء، وشعرت برغبة ملحة في تركه ومشاكله، ليحلها بنفسه، لكن ضميري أهاب بي ألا أحاسب شخصا أثناء إنفعال، خاصة إذا كان انفعاله نتيجة مشكلة زوجية، وشعرت أنني سأكون كالطبيب الذي ترك مريضا ينزف لمجرد أنه أخبره أن الحقنة التي أعطاها له آلمته كثيرا!.

فقلت لأكرم وأنا أضغط على حروف كلماتي: عندما نتزوج يا



عزيزي يكون لدينا تصور وتوقع لشريك الحياة، نتوقع منه ومن أنفسنا أشياء وأشياء، فهو يجب أن يحبني جداً، أن يتحملني، أن يضبط نفسه عندما أغضب، أن يتجاوب معي عندما أكون عاطفيا، وهكذا..

وعندما لا نجد ما نتوقعه نبدأ في الصراخ:

ـ يا إلهي أنت لم تعد تحبني!!.

ـ لالا..!!، ليس هذا هو الرجل الذي تزوجته!!.

ـ ما هذا!!، ألي هذا الكلام؟، يؤسفني أنكِ لم تعرفي الرجل الذي تزوجتيه جيدا!!.

وكأنني ضغطت زرا سحريا فقد انتبه لي أكرم تماما، فتأكد لي أن أحد هذه العبارات قد صدمت أذنيه منذ قليل، فأكملت:

نحن نهمل كثيرا حقيقة هامة، وهي أن الزواج عملية تطور مستمر ودائم، هي كأي كائن حي، تنمو وتشب بشكل تصاعدي متدرج، ويجب أن نتعامل معه على هذا الأساس، فنبدأ في جمع معلومات عن شريك الحياة، نبدأ في استيعاب حدود شخصيته، دعك من القول بأن فترة الخطوبة تساعد على دراسة شريك الحياة، إنها فقط تعرفك بما يريد هو إعلامك به!، لكن مع الزواج تبدأ حدود الشخصية في التكشف والظهور، وهنا يجب أن نكون أذكياء في التفاعل الإيجابي مع ما يظهر لنا، فلا ننفعل أو نضطرب إذا ما فاجأنا شريك الحياة برد فعل أو توقع غير ما نظن منه، بل نبذل أقصى جهد لفهمه بشكل صحيح، ونعطي





لعقلنا الفرصة كي يستوعب جيدا ما يحدث.



إنني أرى أننا يجب أن نعي ثلاث قواعد رئيسية قبل أن نقدم على الزواج!، هذه القواعد بمثابة مصل يحمينا من أخطار البداية، ويجعلنا أكثر حكمة في تخطي سنوات الزواج الأولى وهي:

أولا: احذف من ذهنك أي توقعات سابقة، وتعامل على أنك تلميذ في مدرسة الحياة، إذا ما تفاجأت بما لم تتوقعه، تعامل معه بشكل عملي منضبط، لا تسمح للمشاعر السلبية بأن تتحكم فيك. لا تأخذ كل شيء بحساسية مطلقة، لا تنظر إلى ما يؤلمك على أنه موجه لكرامتك.

ثانيا: تحاور وتعلم كيف تخرج ما بصدرك بشكل لا يؤذي شريك حياتك، لا تحتفظ بمشاعرك السلبية في صدرك، أخرجها وتحاور بشأنها.

ثالثا: المشكلات لا تعني أبدا أن الحب قد ذهب،

والاختلاف لا يترجم على أنه ضد الانسجام والحميمية، يجب أن نتقبل اختلافاتنا وحواراتنا بشكل حضاري.

وفي الأخير يا صديقي يجب أن تخبر نفسك دائما أنك أيضا تُخطئ وتحتاج إلى أن يمرر لك حبيبك أخطاءك ولا يقف عندها دائما موقف الصياد من الفريسة، وأن الكمال لله وحده.





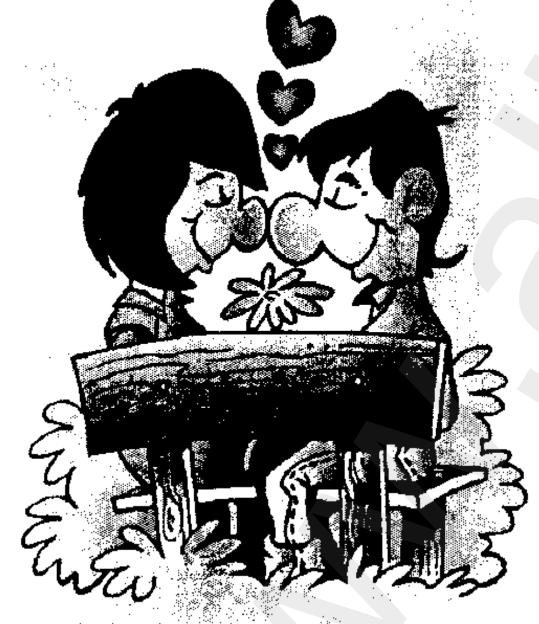
الحب.. الذي كان!

هناك ما يشبة الإجماع - بين المتزوجين - على أن أيام الخطبة هي أجمل اللحظات في حياة كل منا..!

> **من يعاني من ألم في أسنانه يعتقد أن كل من لديه أسنان سليمة سعيد!.**

تلك اللحظات التي كنا نطمئن على من نحب في الهاتف، ونعاود الاتصال كل عشر دقائق لأننا فجأة أصابنا القلق عليه!، ونقطع المسافات حاملين الهدايا دون أي مناسبة تذكر.

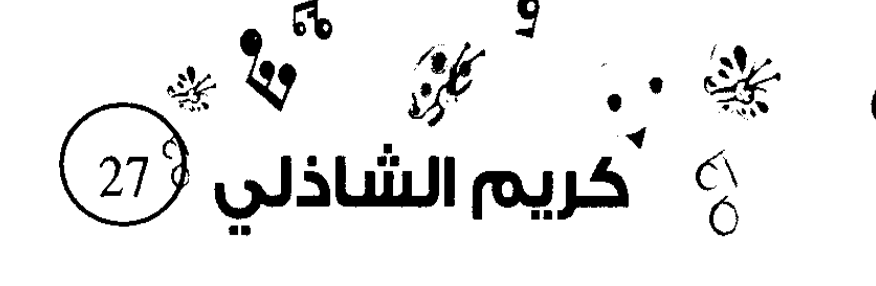
نصبح أطباء فجأة لنؤكد له أن صوته ليس على ما يرام ويجب أن نصحبه للطبيب!!.



نكون عشاق، طبيين، قادرين على التسامح، والتفهم، والمحافظة على نبرة الصوت منخفضة طوال الحديث الذي قد يستمر لساعات طوال!.

ثم نتزوج، وفي أذهاننا أن هذا الحب ليس هناك مبررا لانتهائه.

لكننا وبعد مدة نرى شيئا عجبا، يتغير تفاعلنا مع شريك الحياة،




ونرى ما كان يسعدنا بالأمس، يضايقنا اليوم!.

كلامه المبهر صار هرطقة!، شخصيتها القوية صارت عنادا، التزامة بكلمته صار تعنتا، رومانسيتها الجميلة أصبحت مملة!!.

ويذهب الحب إلى مكانه المعتاد.. دفتر الذكريات!!.

جون جوتمان، أستاذ جامعة واشنطن في سياتل، والخبير في أمور الزواج، اشتهر بقدرته الفذة على التنبؤ مستقبلا إن كان الزوجان، سيستمران في حياتهما الزوجية أم سينفصلان، واكتسب سمعته الكبيرة من أن تنبؤاته كانت تصيب بدرجة تزيد عن ٩٠٪!.

ولم يكن في الأمر ثمة قدرة خارقة، فالأمر كما يبينه د. جوتمان يعتمد على بعض المؤشرات التي تظهر في حياتنا الزوجية، وحذر من أنه إذا ما أصبحت هذه المؤشرات واقعا حياتيا، فإننا نندفع نحو الهاوية.

وهذه المؤشرات هي:

1 **نهاية حادة للخلاف مهما كان بسيطا**: زر القميص المقطوع كافي لإشعال حرب ضروس!، طاولة الطعام الغير مرتبة دليل فشلها كزوجة، نسيانه إحضار الخبز من البقالة يدلل على أنه يتعمد إهانتها!.. وهكذا

يصبح الحوار عصبيا متوترا، كل شيء وأي شيء يمكن الخلاف بشأنه، بعد تضخيمه.

2 الانتقاد بدلا من الشكوى: الشكوى تعبير عن عدم الرضا من وضع ما، فشكواي هي محاولة لإشراكك معي في ما أعانيه من ضيق وألم، أما الانتقاد فمعناه أنك سبب مشاكلي، هي تعبير عن سخطي منك.

فإذا ما كثر الانتقاد وتوجيه أصابع الاتهام إلى شريك الحياة صار الأمر جد خطير.

3 إظهار الازدراء: والازدراء يعني رفض موجه لك، وليته رفض عادي، بل مليء بأسوأ المشاعر السلبية الممكنة، من الامتعاض، والتهكم، والاستخفاف.

أقصد هنا نظرات الغيظ والازدراء، وكلمات من نوعية (لا أدري ما الذي ورطني بالزواج من هذا المخلوق!) أو (ويقولون أن الزواج راحة).

4 دفاع شديد عن وجهة نظري: ومحاولة القتال من أجل إثبات شخصيتي، وبأنني مصيب والآخر مخطئ.

5 انعدام التأييد: ووضع العراقيل تجاه أي رأي أو فكرة يطرحها الطرف الآخر، حتى لو اقتنعنا بها في داخلنا.



6 **لغة جسد سلبية:** وعدم التفاعل مع الطرف الآخر، ولا مانع من نظرة هازئة بها من الاستخفاف أو الغضب ما يثير الطرف الآخر.

هذه المؤشرات الست يرى د. جوتمان، بأنها تسبق عملية الانفصال مباشرة.

حيث تسود الحياة الزوجية حالة من العصبية، ويتحفز كل طرف -أو أحدهم- إلى التقاط العثرات، ونشر ذبذبات سلبية متوترة في العلاقة.

باهتمام بالغ يهيب بك د. جوتمان أن تنتبه إلى أن العامل الرئيسي في فشل الحياة الزوجية هو كثرة تبادل الانتقادات بين الزوجين، وغياب التسامح ، وأن يشعر أحد الزوجين أنه في موقف الاتهام دائما، فيتحفز للدفاع عن نفسه بأن لا يترك مجالا لشريكه للنقاش، أو يلجأ إلى الافتراء عليه ووصفه بأشياء ليست فيه.

في المقابل فإن د. جوتمان أعطانا وصفة للسعادة الزوجية، من خلال التأكيد على أن سعة الصدر، وذكر صفات الشريك الإيجابية أثناء الخلاف، بدلا من الحديث عن صفاته السلبية فقط، مثلا بدلا من أن يبدأ كل طرف بكيل الاتهامات للطرف الآخر دون حساب يمكنه أن يقول له مثلا: (دائما أنت حليم وهادئ لماذا العصبية هذه المرة؟)، وفوق هذا أن يتمتع بروح شجاعة تؤهله للاعتذار عندما يشعر بأنه أخطأ.

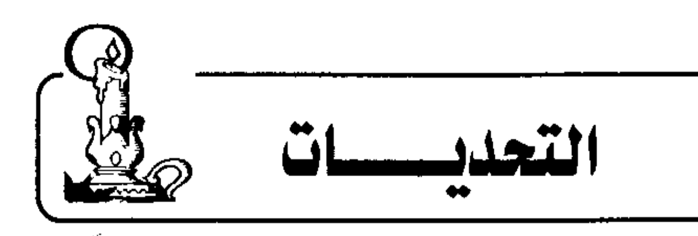


أوضحنا في النقاط السابقة، من شأنه أن يرفع من مستوى أدائنا العاطفي، ويسمح بانتعاش الحب، حتى آخر العمر.

ويؤكد بأنه تعلم الكثير من خلال متابعته للمشكلات بين الأزواج خلال السنوات العشر الماضية، ومن ذلك أن العلاقة بين الزوجين يجب أن تكون علاقة صداقة بالدرجة الأولى، وأن لا يتصور أحدهما أن من حقه على الآخر أن يتحمله، مهما فعل، لمجرد أنه يشاركه العيش تحت سقف واحد، وثانيهما أن كل طرف ينبغي أن يتذكر، عندما ينشأ خلاف بينه وبين الطرف الآخر، أن أمامه دائما خيارين: أولهما أن يتصرف بعصبية، ويتلفظ بعبارات تدفع الطرف الآخر إلى الخروج عن طوره والتضحية حتى بالعلاقة الزوجية، وثانيهما أن يأخذ الأمور ببساطة ويحاول حصر الخلاف في أضيق نطاق.

ومعظم الخلافات سببها أن أحد الطرفين يعتقد، حقًا أو باطلًا، أن الطرف الآخر لا يحاول فهمه، ولا يقيم وزنا لمشاعره، وربما كان من الأولى لهذا الطرف أن يتساءل: هل يفعل هو ذلك بالنسبة لشريكه.

إن الزواج عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة، ينمو دائما بالسلوك والتصرفات والمشاعر الإيجابية، ويذبل أيضا بالسلوك والتصرفات والمشاعر السلبية، والتعلم ومحاولة الاستفادة من تجارب وخبرات وأبحاث الآخرين، من شأنه أن يعطينا أفقا معرفيا أكبر، يساعدنا على إضافة ألوان من الحب على حياتنا، وتساعدنا في التغلب على العوائق والمشكلات التي من شأنها تهديد الزواج.



كلنا رسمنا هذه الصورة في أذهاننا..

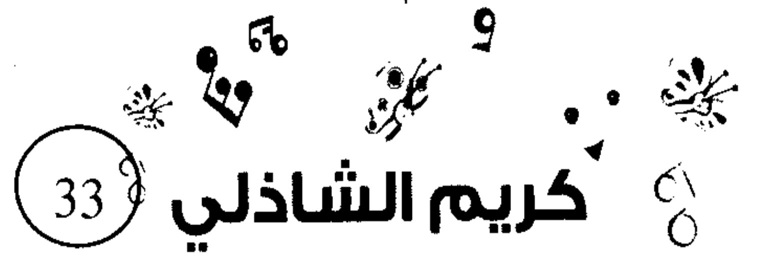
بيت جميل مرتب، أبناء مهذبين لا يلقون بالآيس كريم على السجادة الجديدة، رائحة منعشة تنتشر في أرجاء البيت، زوجة تقضي يومها في التأكد من أن الزهور التي على المنضدة لم تزل تحتفظ بعبيرها، وزوج يأتي منهكًا من العمل ليفاجئه أبنائه وزوجته بمناسبة سعيدة غير متوقعة!.

> **تبدو الأخطاء كبيرة حينما يكون الحب صغيرا ..**
> **مثل إيطالي**

معظمنا تزوج وهو مؤمن بأن الحب سيظلل أفق حياته، وكلنا في سبيل ذلك عاهدنا الطرف الآخر على أن نبذل أقصى جهدنا في سبيل الحفاظ على هذا الحب.

وتزوجنا لنصطدم بواقع مليء بالنقائص، ولا يخلو من منغصات ومشاحنات، حاولنا أن نحافظ على الصورة الجميلة الرومانسية من أن تنال من روعتها مشكلات الأيام، ولكن..

منا من تصدعت بداخله تلك الصورة الجميلة، وتألم وهو يرى أحلامه تتبدد أمام عينيه، ويجد نفسه زوجا عاديا يواجه ضغوط ومشكلات وهموم مثله مثل كثير ممن كان ينظر إليهم بشفقة، مؤكدًا أنه



لا سواء بينهم وبينه.

ومنا من يتمهل ويتأمل قليلا قبل أن يعي أهم معادلات الحياة، ويتأكد من أن الحب الحقيقي لا يعني المثا لية المفرطة، ولا الرومانسية الحالمة، وإنما هو الحب الذي يستوعب أننا لسنا كاملين، ويعيش مع نقائصنا وعيوبنا.

التحدي الأكبر..

كم هي كثيرة التغييرات التي حدثت في الربع قرن الأخير، زادت الضغوط بشكل كبير، أصبح كل منا مطالب بأداء عمل مضاعف عما يفترض أدائه.

معظم البشر لديهم التزامات مادية وديون. البطاقات الائتمانية، وقسط السيارة، والمبلغ المتبقي من ثمن الشقة، جعلت من الحياة ميدان محموم للجري والسعي من أجل احراز نجاح مادي يرفع من مستوانا أو يخفف من أعبائنا المادية.

لم تعد الوظيفة الواحدة تكفي، فأصبح الزوج مطالبا بالبحث والسعي كي يستغل كل ساعة ودقيقة وترجمتها إلى مقابل مادي!.

تزامن هذا مع دعاوى حقوق المرأة، والمحاولات التي بذلها البعض من أجل إقناعها بأن تزاحم الرجل في الحياة، وتقاسمه عمله، فتهيأت المرأة ونزلت من بيتها لتحقق ذاتها من جهة، وتفي ببعض التزامات الحياة وتساعد زوجها الكادح من جهة أخرى.

في البداية بدا الأمر عاديا، الزوجان يهبطان صباحا إلى عملهما، تجتهد الزوجة في أن تعود قبل زوجها، لتجهز ما تيسر لها من طعام والذي غالبا ما يكون وجبة سريعة التحضير، وتحضر أبناءها إما من الروضة أو من بيت جدتهما، في محاولة لا بأس بها كي تحافظ على دورها الأساسي في البيت.

على الجانب الآخر يأتي الرجل من عمله مرهقا، كل ما يريده أن يرتاح قليلا، يتغاضى عن المكرونة التي تطعمه إياها زوجته ٤ مرات على الأقل أسبوعيا، يغض الطرف عن الفوضى التي تجتاح البيت، يكظم غيظة لأن قميصه الأبيض ليس نظيفا، يحاول جاهدا أن يقدر أن زوجته هي الأخرى تؤدي عملًا مرهقا.

لكن مع الوقت وزيادة الضغوط بدا كل منهما في إعلان التمرد..!، الزوجة أحست بأنها مضغوطة ومطالبة بما فوق طاقتها، إنها تعمل نهارًا، تحتمل في سبيل ذلك تعنت المدير، وسخافات العملاء، وتبذل

قصارى جهدها كي تثبت أنها ليست أقل من أي من زملائها رجالا كانوا أو نساء.

وفوق هذا عليها أن تعود إلى ا لبيت لتعيد ترتيبه وتهيئته لاستقبال الزوج، وعليها أن تهتم بمطالب الأبناء، والأسخف من ذلك أن يحاسبها زوجها على القميص المتسخ و يتهمها بالتقصير لعدم إحضارها الحاجيات من البقالة، ويدعي بأنها ليست الزوجة الرومانسية لأنها لا تهتم بما يجب على الزوجات المطيعات أن يهتممن به.

الزوجة ترى أنها مظلومة، وأنه يجب على الزوج أن يضحي أيضا، ويساعدها في ترتيب البيت والتسوق، والذهاب إلى اجتماع أولياء الأمور في مدرسة إبنهما الأكبر، تريده أن يمد يد العون بدلا من الشكوى والتذمر والتأفف المستمرين.

والزوج في المقابل يعاني من ضغوط لا تُحتمل - كما يؤكد دائما - والالتزامات المادية الشهرية سيفا مسلطا على رقبته، ويريد في المقابل من زوجته أن تتفهم حاجته للراحة والهدوء والسكينة عند عودته!.

هو يرى أن عصبيته مبررة دائما، ويجب أن تتحمل زوجته نصيبها من العصبية والزجر دون إبداء أي اعتراض!.

إن تغير طبيعة الأسرة صار شيئا إجباريا، وهبوط المرأة للعمل - لدى الكثيرين - صار ضرورة لا يمكن التنازل عنها في سبيل تأمين حياة كريمة مستقرة.

ذلك الخلل الذي حدث في نسيج حياتنا العائلية فرض علينا نوعًا جديدا من التحديات، لم نره من قبل في جيل آبائنا وأجدادنا.

تحدي أوجب علينا ـ أزواجا وزوجات ـ أن نخفض كثيرا من سقف توقعاتنا من الطرف الآخر، ومحاولة التفاهم حول ما يمكننا فعله إزاء هذه التغيرات.

الحل في المنطقة الوسطي:

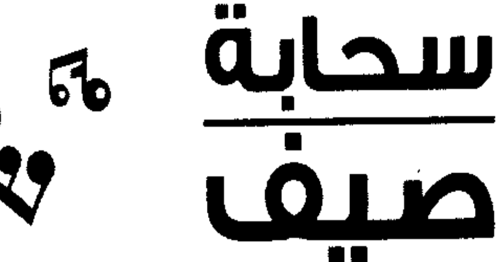
وأقصد بها منطقة التوافق والتراضي التي يجب أن نحافظ عليها بيننا، والتي يتم تحديدها بمنطقية وواقعية وارتكاز على الواقع الذي نعيشه.

فأنا كزوج يجب أن أعي جيدًا أن علي التنازل عن بعض مما كنت سأناله لو كانت زوجتي ربة منزل لا تعمل، ويجب علي ألا أرهقها بمطالب تعجيزية تدفعها إلى المزيد من التوتر والضغط.

كما يجب علي فوق هذا أن أبادر بمساعدتها في الأعمال التي تقصر في أدائها، وأن أسدد وأقارب كي تستمر الحياة.

كذلك يجب على الزوجة أن تعي جيدًا أن دورها كزوجة هو الأهم والأقوى، وأنه إذا حُتم عليها في أوقات أن تضحي ببعض الواجبات، فعليها أن تضع واجباتها كزوجة على رأس أولوياتها، وأن تضحي بما هو بعيد عن أسرتها.





أعي جيدًا أن الظروف الاقتصادية قد تدفعنا قصرًا إلى ما نكره، لكننا قادرين بإصرارنا وتمسكنا بترابط الأسرة أن نحافظ على زواجنا من تلك الضغوط المتكررة.

إنني أطالبك عزيزي الزوج أختي الزوجة أن تخفضا سقف التوقعات والأماني، وأن ينظر كل طرف على أنه مسئول عن إنجاح العلاقة الزوجية، أطالبكم بأن تعوا جيدًا أن الضغوط التي يمر بها كلاكما في الحياة قادرة على إحداث توتر في العلاقة ليس مقصودا منه الإهانة أو الاستخفاف.

فعلى سبيل المثال ليس هناك أخطر من أن يعود كلاكما إلى البيت بعد العمل مباشرة، وهو يحمل معه مشاعر سلبية وضغوط نفسية، وبقايا تنافس وتشاحن مع زملائه، أو العملاء.

يعود وقد تمنى أن يجد بيتًا هادئا ينسيه إرهاق اليوم العصيب، لكنه يصطدم بشخص آخر، يحمل همومه الخاصة، وواجه ضغوطا قد تزيد عما تحمله، ويبحث هو الآخر عمن يحتويه، ويخفف عنه عناء يومه الطويل.

من المتوقع جدًا حدوث تصادم واضطراب بين الزوجين، وأن يهتف كل طرف للآخر كم يضحي ويتعب من أجل حياتهما، ويتألم من عدم تقدير الآخر لهذا التعب والجهد المبذول.

والأحرى لكليهما أن يتحملا بعضهما البعض، وأن يقدر كل طرف ما يُبذله الطرف الآخر، وينظر إليه بعين الامتنان، كي تنعكس هذه النظرة لتشمله هو الآخر.

ساعدها..

هنا أتحدث إليك عزيزي الزوج وأهمس ساعد زوجتك، ادعمها، خفف عنها حملها بكلماتك الرومانسية الرقيقة.

> **من الجميل أن أخبرك عزيزي الزوج أن النساء يبحثن عن الدعم اللفظي، وأن الشكر والامتنان و التعبير عن مشاعر الغبطة والحب يساعدهن كثيرا في التغلب على الضغوط والمشكلات.**

يأتي في المرتبة الثانية -بعد الكلام الجميل- المساعدات المنزلية البسيطة التي تستطيع القيام بها ودرجها في جدولك اليومي، إحضار الملابس من المغسلة، الإتيان بالأشياء المطلوبة من البقالة، تنظيف المائدة، ترتيب غرفة مكتبك.

كل هذه الأشياء البسيطة تساعد كثيرا في تخفيف حدة الضغوط بالنسبة للزوجة.

ساعديه كي يساعدك..!

هنا أحدثكِ أختي الزوجة وأقول: عندما يحاول الزوج مساعدة

زوجته، يهمه كثيرا أن يعرف هل استطاع أن ينجح فعلا في مساعدة زوجته أم لا، يؤلمه كثيرا ويستفزه أن ترفض المرأة مساعدته، أو تشعره بأن ما يقدمه لها غير ذي جدوى، مما يدفعه إلى عدم العودة إلى مساعدتها ثانيا.

الزوجة الذكية هي الزوجة التي تساعد زوجها في أن يساعدها، وتفتح له الطريق كي يدعمها ويخفف عنها.

رفضه وتهميش أي دعم يقدمه لن يكون شيئا صائبا.

وأشدد في مطالبتك أن تقدري جيدا ما يقدم، وتشكري له اهتمامه، وترفعي من شأن تضحياته، وأن تساعديه كي يساعدك.

زوجتي مدير عام..!

ومع ما ذكرناه من تغير في نسيج حياتنا الزوجية، وخروج المرأة للعمل من أجل إثبات الذات والمساعدة في دعم العائلة ماديا، أخذت مشكلة كبيرة تواجه الرجل وهي مشكلة شعور زوجته بالاستغناء!.

أو لنقل إشعارها له بأنها غير محتاجه إليه، ولعل المرأة لا تعي أهمية أن يشعر زوجها بأنه يمثل بالنسبة لها كل شيء، الرجل يحتاج إلى المرأة، ويسعد بوصالها وقربها، لكنه يشعر بإحباط شديد إذا شعر بأن زوجته تعطيه درجة دنيا في دائرة اهتمامها.

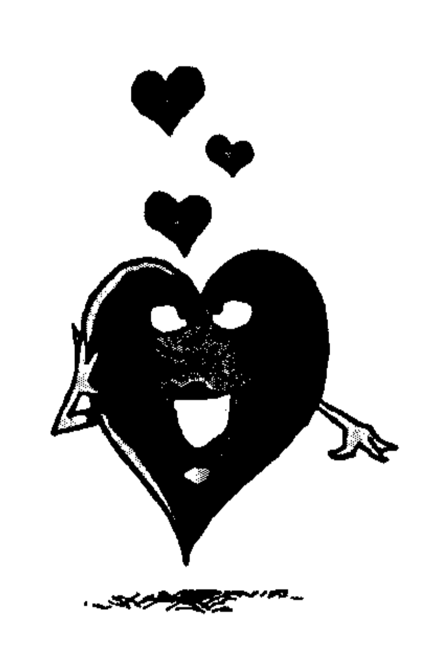
ولعل الاحتياج المادي ظل ولفترة كبيرة أحد أهم العوامل التي

تعطي للرجل شعورا باحتياج زوجته إليـه، وتشـعره بطمـأ نينـة داخليـة وارتياح ذكوري طبيعي، استشعر من خلالها وظيفته المنطقية الأبديـة في قوامة أسرته وإعالتها.

لكنه أخذ في خسارة بعض من هذه المساحة عندما أصبح لدى زوجته الفرصة في مساعدته في إعالة الأسرة، وأبدا ليست المشكلة في أن تساعد المرأة زوجها، المشكلة الحقيقية تتأتى عندما تشعره زوجته بأنها قادرة على الاستغناء عنه، أو القيام بما يقوم به.

قلت أنه يجب على الزوج أن يشعر زوجته بالامتنان لما تقدمه له، الأمر بالنسبة للرجل أهم وأخطر، إنه يريدها أن تشعره أن ما قدمه صنع فرقا في حياتها، يريد أن يشعر لا بالشكر وحسب، بل في احتياج زوجته له ولما يقدمه.

إن المرأة العاقلة تلمح بذكاء تلك المساحة التي تحيط برجولة زوجها ولا تحاول المساس بها، ومهما كان دورها في دعم البيت ماديا إلا أنها تتنازل عن طيب خاطر عن تأكيد هذا الدور إذا ما رأت أنه سيحدث نوعا من الحساسية لدى زوجها.



والحقيقة الخالدة أن الحب الحقيقي.. يتحمل الكثير.

يقول د.جون جراي في كتابة «لماذا يتصادم المريخ والزهرة»: الحب الحقيقي لا يتطلب المثالية بل يستوعب النقائص.

الحب الحقيقي قادر على تضميد جراح الأيام، قادر على التعايش مع الضغوط والهموم والمشكلات وبدون تذمر.

إننا في زمن جديد، ألزمنا بانتهاج أساليب جديدة كي نحافظ على علاقتنا العاطفية حية يقظة، زمن يختلف عن زمن أجدادنا وآبائنا، يلزمنا بأن ننخفض بسقف توقعاتنا العاطفية.

لا أقصد أبدا أن نرضى بالأقل عاطفيا، وبألا نسعى جاهدين من أجل جعل الحب مشتعلا، وإنما أطمح منك ألا تطالب شريكك أو تتوقع منه أن يكون معطاء ورائع ورومانسي دائما.

آمل أن تأخذ أنت بالمبادرة العاطفية متى ما استطعت لذلك سبيلا.

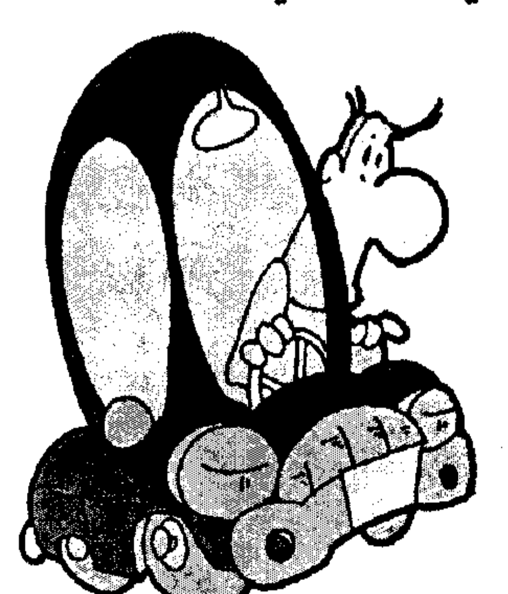
أن تبادر إلى العطاء، وتقوم بواجبك العاطفي في معالجة المشكلات.

أن تتأكد أن المشكلات الزوجية ليس معناها غياب الحب، بل تفاعلكما معها هو الذي سيحدد حجم الحب في حياتكما.

تسامحكما.. تقدير كل منكما للآخر.. التغاضي عن هفوات الشريك الآخر، هذه الممارسات هي التي ستحدد أين تحديدا سيتوقف مؤشر الحب.

الاشارة الحمراء و.. كبرياء الرجل!

كانت شمس يوليو الحارقة تبعث لنا بلهيبها، عندما أوقفت سيارتي في إحدى الإشارات الحمراء، عندها تنامي إلى سمعي حوار بين زوجين يجلسان في السيارة الواقفة بجواري، وقد بدت سخونة الحوار بينهما تفوق سخونة الجو، بل وسخونة الموتور الذي يزأر بشراسة!.



هي: لقد أخبرتك أن تسأل قبل أن تدخل هذا المنعطف، لكن غرورك أتى بنا إلى هنا، لقد تأخرنا عن الموعد، وما كان سؤالك لأحد سائقي التاكسي سينقص من كبريائك شيء!.

لم يزد الزوج الحانق سوى أن نظر إليها بصبر.. وصمت!.

فزادها صمته حنقا، فتطلعت من النافذة التي تقابلني وهي تقول: ما ضرك لو سألت، دواء الجهل السؤال!!.

تحولت الإشارة إلى اللون الأخضر، فانطلقت بسيارتي، وصوت الزوج الحانق يهتف في نفاذ صبر: فليذهب الموعد إلى الجحيم، سأعود إلى البيت،وفي المرة القادمة يجدر بك أن تستقلي تاكسي، بدلا من تعذيبي



معك في شوارع القاهرة الخانقة.........!!!.

- إن مثل هذه المناوشات ستستمر في حياتنا حتى يقضي الله أمرا كان مفعولا!.

وليس في كلامي ما يثير الخوف والقلق، فطالما أننا مختلفان، فيجب أن نتقبل ما ينشأه هذا الاختلاف من عدم فهم وإدراك لبعض تصرفاتنا.

لقد كنت أتابع الموقف السابق وأنا متعاطف جدا مع الزوج الذي يغلي صدره، ومُقدر في الوقت ذاته اعتراض الزوجة، وحنقها من الموعد الذي ضاع لأن زوجها لم يسأل سائق التاكسي المجاور له عن العنوان الذي يودان الذهاب إليه.

وتعاطفي هذا مبني على فهمي لطبيعة الرجل، وكيف أنه مبرمج على الاكتفاء الذاتي وعدم اعترافه بنقاط ضعفه هكذا بسهولة، إنه يؤمن بأن تخبطه لبعض الوقت إلى أن يهتدي للطريق السليم أفضل له من سؤال أحد!.

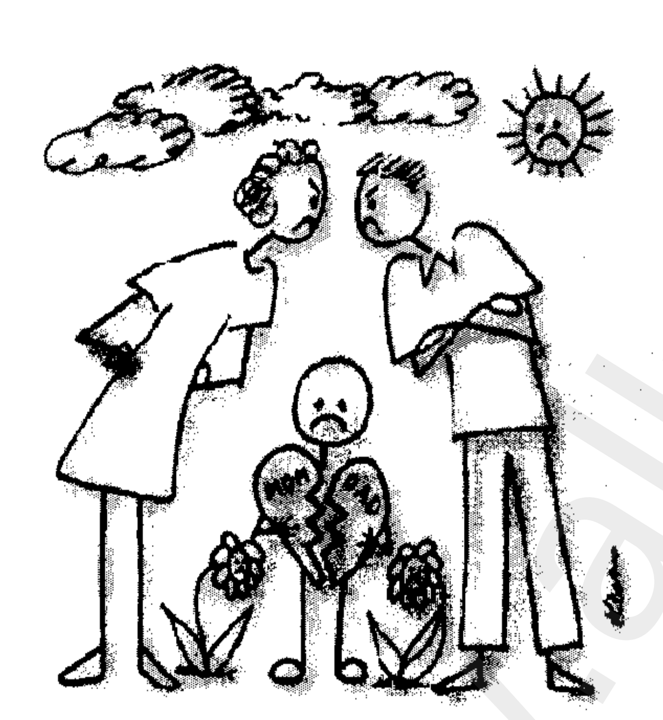
بينما المرأة تميل بطبعها إلى المشاركة والتعاون والتعاضد مع الآخرين وترى في طلب المساعدة أو تقديمها نوع من التواصل الذي يزيد من ثقتها بنفسها.

مثل هذه المعلومة التي لا يعرفها معظمنا هي التي سمحت بنشوء مثل هذه المشكلة في إشارة المرور.

ولأن الاختلافات كثيرة.. فيجب أن نؤمن بأن المناوشات ستكون غير قليلة.

عداد السرعة و.. تحقيق الهدف!.

لا زلنا في السيارة، لكن هذه المرة، كانت زوجتي بجواري تمارس هوايتها في تعريفي بأحد أهم مبادئ السلامة (خفض من سرعة السيارة.. لن يفيدنا أبدا أن نصل المنزل مبكرا عشر دقائق، لقد أكدت الإحصائيات أنك تستطيع السيطرة على السيارة وأنت تقود بسرعة ٩٠ كيلومتر فأقل حال حدوث مفاجأة).



يا إلهي.. كم مرة سمعت هذه العبارة، وكل مرة أشكرها على كلامها، وأذكر لها أن الحوادث الثلاث التي تعرضت لها في حياتي، أحدها كنت واقفا على جانب الطريق قبل أن يسقط على جانب من جدار متهدم، والأخرى كنت واقفا في إشارة مرور واصطدم بي سائق أرعن من الخلف، والثالثة كانت سيارتي أسفل البيت وهبطت لأجد الباب الجانبي مهشم، ولم يكن للسرعة أبدا في كل الحوادث ثمة تدخل.

تكرر زوجتي نصائحها محاولة إقناعي إلى أن نصل لوجهتنا،

وعداد السرعة في السيارة لا ينخفض أبدا!.

ولهذا التصرف سر أزلي قديم، فالرجل دائما ما يحركة الهدف، لا يقوم بشيء إلا وله هدف من ورائه، يحب دائما أن يتذوق طعم الانتصار، في العمل يحب الصفقات، في الرياضة يحب إحراز الأهداف، إنه دائما يبحث عن تحقيق نتيجة ما.

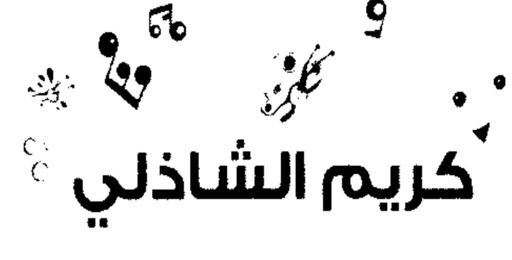
لذلك كنت أقود سيارتي وبي رغبة في تخطي سيارة أمامي، أو اختصار بضع دقائق، المهم أن أحقق نتيجة ما.

صعب على الرجل أن يذهب إلى صالة الجمانيزيم ليمارس رياضة تستدعي منه أن يتحرك لفترة من الزمن دون أن يحصل على نتيجة ومكسب نهائي، بينما سهل عليه أن يمارس كرة القدم، أو لعب الشطرنج، أو أي منافسة تعلن في نهايتها نتيجة فيها فائز وخاسر.

دعوني أخبركم بشيء آخر، هل اغتظت عزيزي الرجل - مثلي - من زوجتك وأنتما تشتريان شيء ما، هي تبحث، وتجادل البائع، وتختار هذا، وتقارن بينه وبين ذاك، وفي الأخير تترك المحل لتذهب إلى غيره، قبل أن تقرر أن تعود في يوم آخر للشراء؟؟!.

أنا وأنت - كرجال - نريد أن نصل إلى نتيجة نهائية، ونشتري ما نريد، لنصل إلى بيوتنا وقد حققنا الهدف الذي ذهبنا من أجله، إنهن لا يفعلن ذلك يا أعزائي، فالتسوق والتجول بالنسبة لهن متعة كبيرة، والكلام والأخذ والرد جزء من طبيعتهن.





هذه إذن أحد أهم الاختلافات بيننا نحن الرجال والنساء، أننا يحركنا الهدف والإنجاز، وهن يحركهن المشاركة والتواصل والتعاون والتعاضد.

خزانة الملابس و.. التضخيم!

قد حان وقت ارتداء قميصي الأسود الجديد. هكذا قلت لنفسي وأنا أرتدي ملابسي بسرعة للحاق بعرس صديقي أحمد.

نظرت إلى زوجتي فوجدتها جالسة على السرير محبطة، تقلب ناظريها في ضيق بيني وبين الدولاب، قبل أن تقول: ليس عندي ما أرتديه!!!

نظرت إلى ملابسها التي كادت تفتك بالدولاب من كثرتها و قلت: عفوا!!، وما كل هذه الملابس، هل ضاقت عليك جميعا!؟.

زفرت زوجتي بعصبية ثم قالت: أتسخر، هل تعلم متى كان آخر مرة اشتريت فيها زيًا للمناسبات، طبعا لا تتذكر، دعني أخبرك أنها منذ سنة وأربعة أشهر، هل تظن أنني سأرتدي ثلاثة أطقم طوال حياتي!.

لا أدري حقيقة ما العلاقة بين ما أعلنته من عدم وجود شيء ترتديه، ورغبتها في شراء طقم جديد، كان يكفيها أن تخبرني بنيتها في شراء طقم جديد بدلا من هذا كله!.

وقتها لم أكن أعلم أن تضخيم الأمور والمبالغة أحد أهم صفات المرأة، وأن زوجتي حينما قالت لا أجد ما أرتديه، كانت تعلم جيدا أن



الملابس كثيرة، لكنها أحبت أن تخبرني بأنها يجب أن تشتري ثوبا جديدا!.

إنها عندما تضخم الأمر تظن أنها تعطيه أهمية وأولوية أكبر، ونحن الرجال المساكين نضرب أخماسا في أسداس، معتقدين بأن هناك ثمة خلل في فهم أحدنا للآخر.

اطمئن إذا عزيزي الزوج ولا تقلق عندما تخبرك زوجتك أنك:

لم تعد تحبها أبدا.. أو لا تهتم بمطالبها كعادتك.

أو اتهمتك بأنك دائم الاستفزاز لها.. وغيرها من تلك التعميمات و تضخيم الأمور.

إنها ببساطة تريد أن تخبرك أن «تهتم بها وبمطالبها»!!!.

إنه يفكر فيها.. صمته يؤكد ذلك!

لا بد أن الزواج الذي يصمد لأكثر من خمسة عشر عاما، يستحق أصحابه جنة الخلد!.

هذا ما أخبرت به نفسي بعدما استمعت إلى أيمن صديقي، فهو - كما حكى لي - قد دخل منزله بعد يوم من العمل والضغط والإجهاد، لا يزال عقله مستمرا في وضع حل مناسب لمشكلة الأعمال التي لم تسلمها الشركة لعملائها في الموعد المحدد، دخل ايمن البيت شاردا، خلع ملابسه، وطلب من زوجته فنجان من القهوة وجلس في غرفته يطالع

التلفاز دون تركيز وذهنه مشغول.

زوجته إيمان تطير فرحا منذ الصباح، تحديدا بعدما أخبرتها صديقتها نور في الهاتف أن الأنتريه الذي قررت شراءه صار بنصف السعر تقريبا، بسبب دخول موسم التخفيضات.

لذا فهي تنتظر عودة أيمن كي تزف له البشرى.

وقبل أن ينتهي أيمن من القهوة، دخلت عليه إيمان قائلة: أيمن نريد أن نخرج الليلة.

فرد عليها بشرود: لماذا؟، فقالت له: لقد أخبرتني نور أن الأنتريه الذي قررنا شرائه قد دخل في التخفيضات الأخيرة. فرد أيمن بنفس الشرود: حسنا فيما بعد.

فقالت له إيمان: لماذا، هل لديك ارتباط ما؟، فقال لها أيمن محاولا عدم إظهار ضيقه: لا ولكني أريد أن أرتاح قليلا.

حسنا.. قالتها إيمان وهي تغلق باب الغرفة خلفها في ضيق.

بعد ساعتين من هذه المناقشة، وفي الوقت الذي بدأت الهواجس تلعب برأس أيمن، من احتمال خسارة بالغة تصيب الشركة الفترة القادمة، دخلت إيمان لتسأله عما به.

ولأن أيمن ينتمي لجنس الرجال، ولأن جنس الرجال لا يحب الإفصاح عن مشاكله ويفضل حلها بينه وبين نفسه في هدوء، فقد قال

لها: لا شيء، أمور ما في العمل.

فقالت له: خيرا؟.

فقال لها: قلت لك في العمل، ماذا سيفيدك إن عرفتي كنهها.

هنا قالت إيمان: لا أظن أن المشكلة في العمل، بل في قلبك، إني أشعر بتغير في تصرفاتك، وشرودك المستمر، هل تظن أني غافلة!!!!.

حاول أيمن أن يتفادى النقاش معها، لكن التصادم كان أمرا حتميا، وهو ما حدث فعلا.

الرجل يصمت عندما يتعرض لكبوة أو مشكلة أو يواجه تحدي ما، يحتاج إلى مكان بعيد هادئ يساعده على التركيز، والتفكير الصحيح السليم، ولأن المرأة عندما تتعرض لمشكلة ما فإنها تستشير أحدا، فإنها لا تتفهم هذا الصمت والشرود، وتظن الأمر شخصي، تظن أن صمت زوجها وبعده عنها نتيجة لزهده فيها، وهنا تبدأ المشاكل والاضطرابات.

المرأة تريد لمسة.. الرجل يمتلك قبضة!.

الرجل لا يؤمن بالأشياء البسيطة، وهذه مشكلة في أحيان عدة، دعوني أخبركم بأهمها.

عندما تواجه المرأة مشكلة ما، سواء كبيرة أو صغيرة، تبحث عن

الدعم والمؤازرة، والدعم الذي تريده هو أن يستمع إليها شخص قريب، ويتفهم حزنها أو غضبها أو اضطرابها.. فقط.

لكن الرجل لا يستطيع القيام بهذه المهمة البسيطة إنه يجب أن يفعل شيئا عظيما.. إنه رجل والرجولة من وجهة نظره تستوجب ذلك.

عندما تخبرك زوجتك أن صديقتها أهانتها، وسددت طعنة إلى كرامتها، لا تريد منك أن تخبرها بأنها يجب أن تقطع علاقتها بها فورا، وإنما تريدك أن تحزن معها وتخبرها أنها الرابحة وصديقتها الخائنة هي أخسر الخاسرين!.

عندما تبلغك أن المدير يتحداها ويعطيها أعمال ليست من اختصاصها، ليؤخرها عن العودة إلى البيت، لا تريد منك أن تخبرها أن هذا طبيعة العمل الخاص، وتنصحها بعدم معاداته، وإنما تريدك أن تتفهم حزنها، وتربت على كتفها، وتدعمها نفسيا، وترفع من معنوياتها.

الرجال عمليون، دائما تتجه أذهانهم إلى وضع الحلول وإنجاز المهام، النساء عاطفيون، يحتاجون إلى التفهم والاحتضان والشعور بالدفء والتجاوب.

أيضا المرأة عندما تسترجع حدثا ما فإنها تسترجع معه جميع الذكريات التي صاحبته، لذا فإنها تحتاج أن تخرج ما في القلب، وتنظف جرح نفسها تماما كي تستريح.

مالا يعلمه الرجل أن المرأة تختلف عنه تماما في مواجهة المشكلة،



فكـما يلجـأ هـو إلى الصـمت والتفكـير بهـدوء، تلجـأ هـي إلى الحـديث والكلام في المشكلة.

ولتقريب الصورة أكثر دعني أسألك عما تفعله في حالة أحببت ترتيب مكتبك؟

بلا شك تخرج ما به وتعيد ترتيبه بشكل منظم،وبعدما تعيد أرشفة كل ورقة وملف.

هكذا المرأة!، تخرج ما بصدرها كله، تحاول أن تضع أطر للمشكلة، وتحذف ما لا يخص المشكلة!.

عبثا تحاول إخبارها أنها تخلط الأمور، وبأن نادين ليس لها دخل بالمشكلة، والخادمة لم تكن موجودة آنذاك، وهي مستمرة في الحديث والحديث والحديث...!!!!

وهذه اشكالية أخرى..تُثمر لنا مشكلات جديدة.

في ميزانها قد يساوي العصفور مقدار الجمل..

والخاتم الألماس يعادل قبلة رومانسية!!!

لأن الرجال عمليون فإنهم يلجأون إلى الاختصار والإنجاز.. ومن الأشياء التي يختصرون وينجزون فيها، هو التعبير عن المشاعر والأحاسيس والتقدير!.

ببساطة المرأة تحب التواصل العاطفي، لا يهمها أنك قد صحبتها في

عشاء رومانسي فاخر، كل ما ستتذكره أن هذا كان من ٢٧ يوم.. تعدهن!.

الرجل يتصور واهما أنه إذا ما أعطى لزوجته هدية غالية، أو أعد لها مفاجأة كبيرة فإنه يكون قد أوفى بالتزاماته العاطفية لفترة من الزمن، ولا يجب أن تطلب زوجته المزيد.

لكنها ـ يا لصدمته -تعطي لجميع الأمور الجميلة الدرجة نفسها..!

العشاء الرومانسي، الخاتم الذي أهداها إياه، الوردة الحمراء التي وضعها بجوارها على الوسادة، القبلة التي طبعها على خدها.. كل هذه الأشياء تحتل نفس الأهمية، ولها مقدار موحد عند المرأة.

يظن الرجل أن الخاتم الثمين سيعفيه شهورا من إعلان حبه، ولماذا يعلنه ويتكبد المشاق ودليل حبه ساكنا في إصبع زوجته.. هكذا يقول لنفسه!!.

ولكي أختصر عليك مشاعر الإحباط عزيزي الزوج دعني أؤكد لك أن المرأة تهتم بالمشاعر والأحاسيس، وكل سلوك رومانسي -سواء كان بسيطا أو مبهرا ـ هو حالة تنتعش بها لفترة، ثم تعيش في حالة من الاشتياق لسلوكك الرومانسي التالي!!.

ومما يحبط الرجل أن يعود إلى بيته بعدما مر في طريقة على المصرف ودفع القسط الثاني من ثمن السيارة التي اشتراها لزوجته من حر ماله، فيجدها تخبره في إحباط أنه لم يعد يهتم بها، ولا يلتفت إلى مشاعرها واحتياجاتها العاطفية!!!.

وفي الأخير هو رجل..و أنت امرأة!!.

إدوارد ويلسون ـ أحد أشهر علماء الاجتماع بجامعة هارفارد ـ لجأ إلى مراقبة النزاعات والمشاجرات الزوجية، محاولا تحديد النزاعات التي تنشأها الاختلافات الفطرية بين الرجل والمرأة، ولاحظ أن النساء أكثر عاطفية وسعيا وراء الإحساس بالأمان من الرجال، ولديهن مهارات لغوية واجتماعية أفضل، بينما يميل الرجال إلى الاستقلالية، والعدوانية، والسيطرة، فيما يتمتعون بمهارات مكانية وحسابية أفضل.

إستنادًا على هذا يرى د. جون جراي، أن المواقف التي يمكن حلها بسهولة تتعقد وتصبح مشكلة متعبة حينما لا نتفهم اختلافاتنا ونتقبلها.

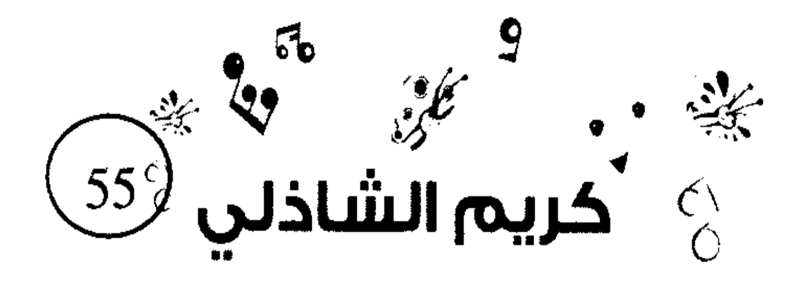
مثلا: في العمل دائما ما يلجأ الرجل منا إلى مضاربات ومخاطرة من نوع ما، حتى في استثمار المدخرات نجد الرجل جريء في اتخاذ القرارات، بينما المرأة تريد أن تتمهل قبل أي خطوة من شأنها أن تصنع اضطرابا في أمان وهدوء العائلة.



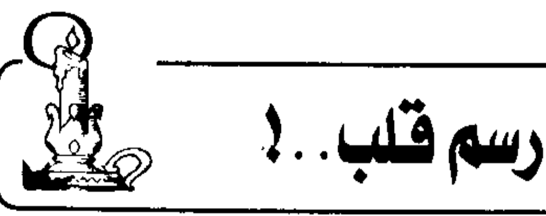
المرأة تظن أن الرجل متهور ولا يهتم بأمان العائلة، في المقابل الرجل هنا يرى أن زوجته لا تثق بقدرته على حساب الأمور بشكل دقيق وصحيح. بينما الحقيقة أن كل منهما يحسب الأمور وفق طبيعته.

والدراسات تؤكد أن هناك اختلافات حقيقية في الطريقة التي يعمد بها الرجال والنساء إلى تقييم الوقت، والحكم على السرعة، وحل المسائل الرياضية، والتكيف على المكان والمساحة، ورؤية الأشياء في أبعادها الثلاثية، حيث يميل الرجال إلى إظهار براعة في مثل هذه المهارات بينما تتمتع النساء ببراعة أكثر فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية، والحساسية تجاه مشاعر الآخرين، والتعبير العاطفي والجمالي، والتقدير والمهارات اللغوية، كما أن النساء خبيرات في تنفيذ المهارات المخطط لها تفصيلا.[1]

(١) جون جراي .. لماذا يتصادم المريخ والزهرة.

الرجل عندما يواجه مشكلة	المرأة عندما تواجه مشكلة
يصمت ويفكر في مشكلته	تتحدث عن مشكلتها، وبكل تفاصيلها
يستشير من يمكنه تقديم حل له ولمشكلته	تستشير من تراه قادر على دعمها نفسيا
ينفجر إذا حاول أحدهم أن يقتحم صمته وشروده	تنفجر إذا حاول أحد الاستهتار بمشكلتها، أو بتقديم حلول لها.
إذا ألححت عليه في السؤال عما يؤرقه لن يزيدك عن قول: مشكلة في العمل.	دون أن تلح عليها ستخبرك أن كل شيء تدمر تماما، وأن لا أمل!!.
هي تحاول أن تقترب منه لتفهم، وكلما يبعدها عنه كي يفكر بشكل أفضل تظن أنه لا يريدها هي بعينها، يضيق صدره فيحاول إبعادها، تخبره أنه يفكر في امرأة أخرى، فيضطر أن يخبرها تحت الضغط أن شكها في محله!!.	هو يحاول تقديم نصائحه لها، وعندما تخبره أنها لا تريد نصائح يحاول الانسحاب وتركها، هي تريده أن يبقى بجوارها، هو لا يستطيع أن يستمع إلى مشكلات ولا يقدم لها حلا.
يتحدث كي يفرغ انفعالا!، لأن الحديث أثناء مواجهة مشكلة ليست من طبيعته، فيجب أن تنتبهي إذا تحدث، ففي الغالب سيتطاير من حديثه الشرر!!.	تصمت كي تقرر أمرا شريرا!، عندما تتكلم تكون طبيعية، لذلك صمتها يجب أن يبعث في داخل الرجل شيء من التوجس والريبة!.



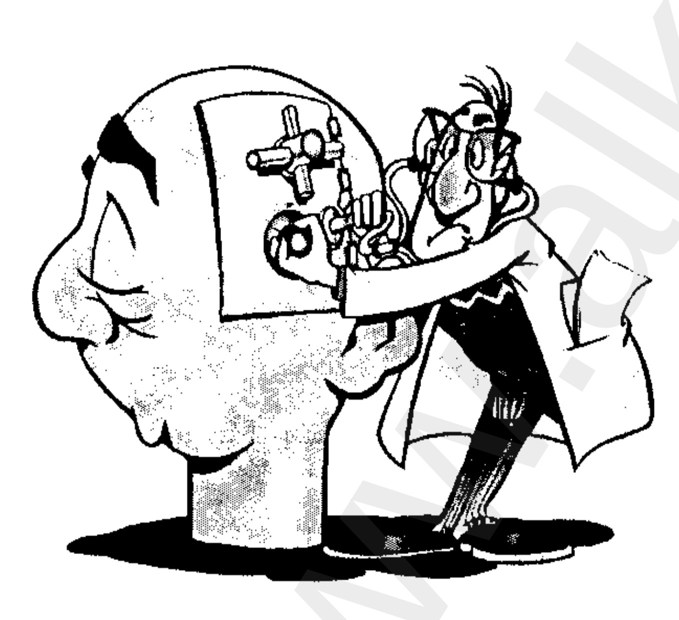
رسم قلب..!

ربما تكون مثلي لا تحب الكلام العلمي الجاف، لكن ما سأنقله لك الآن معلومات علمية تستحق أن نتوقف عندها بتدبر.

عقل الرجل أحادي التركيز، بينما المرأة متشعبة يستطيع عقلها أن يؤدي أكثر من مهمة في وقت واحد.

سأصحبك معي كي نتأمل كيف أثبت العلم أن أفعالنا الحياتية، يحركها -في الغالب- تركيبنا النفسي والجسماني!.

عقولنا البريئة!.



دائما ما نحتار نحن الرجال من عقلية زوجاتنا، نظن أنهن خلقن بشكل مختلف عنا، والغريب أننا بصدد تأكيد هذه المعلومة!، فعقل المرأة يضم عدد أكبر من الأجسام الصلبة، ومن مجموعات الأعصاب التي تصل بين فصي الدماغ الأيمن والأيسر، هذا الاتصال الذي يقيم التواصل بين الجزئين، يقل بنسبة ٢٥٪ لدى الرجال.

ما الذي تعنيه هذه المعلومة؟!.

يؤكد العلماء أن هذه المعلومة تفسر براعة النساء في الربط والتواصل بين المشاعر والأفكار، فالمرأة تعبر عما يجول في ذهنها بسرعة رهيبة، وكأنها تفكر وهي تتحدث!، بينما الرجل يجب أن يتوقف لوقت أكبر قبل أن يتحدث.

هكذا ندرك لماذا تستطيع المرأة أن تستمع إليك وهي ترضع الصغير، وترد على الهاتف في نفس الوقت.

ويبرر هذا لزوجاتنا لماذا ننفجر غاضبين عندما يتوجهون إلينا بحديث ونحن نتابع مباراة، أو نقوم بعمل ما.

الرجال يركزون على شيء واحد، سواء عند التفكير، أو القيام بعمل ما.

يذهب جون جراي إلى تسليط الضوء على شيء في غاية الأهمية فيقول: هذا الاختلاف في هيكلة الدماغ بين الرجل والمرأة يعمل عمله في التخفيف من حدة الضغوط، فأصبح من السهل أن ينفصل الرجل عن الجزء الأيسر من دماغه «الجاد والمسئول» وينعم بفترة راحة وتجديد، بمعنى أنه قادر على سحب ذهنه بعيدًا عن المشكلة أو الضغط العصبي، ويذهب لمشاهدة التلفاز أو القيام بهواية ما، فهو ينتقل من استخدام الجزء الأيسر الخاص بالتحليل والمنطق والتفكير العملي، إلى الجزء الأيمن الخاص بالمشاعر والأحاسيس، فيبتعد عما أهمه وأتعبه.

ولا تستطيع المرأة أن تنعم بتلك الميزة، حيث الأنسجة الكثيفة الموصلة بين فصي الدماغ لا يتيحان لها انفصالا سهلا، وتظل مرتبطة بالجانبين مهما حاولت التفريق بينهما[١].

هذا يجعلنا مدركين لماذا لا تكف المرأة عن الحديث عن جارتها البدينة التي تحيك ضدها المؤامرات، رغم محاولات زوجها معها بأن تترك الموضوع للغد، أو لحين الانتهاء من امتحانات الأبناء!.

وسيجعل المرأة تدرك أن ممارسة زوجها لرياضة الركض، أو لعب الشطرنج، أو قراءة الجريدة، أبدا لا تدلل على استمتاعه وعدم مبالاته، وإنما وسيلة للخروج قليلا من جو الضغوط العاصف.

ذات يوم.. صمتت امرأة!.

النساء يتكلمن كثيرا، هذا أمر لن يحتاج منا إلى جهد لتأكيده، لكني سأقوم بدوري وأخبركم لماذا يجب ألا نحلم بعالم تلتزم فيه النساء الصمت.

العلم يؤكد أن هناك جزءان في المخ، مركز بوركا في الفص الأمامي ومركز فيرنكه في الفص السفلي يرتبطان باللغة، وهما أكبر حجما لدى المرأة، الباحثون حددوا ستة أو سبعة مراكز للغة في فصي الدماغ لدى المرأة، بينما بالنسبة للرجل تتركز اللغة في الفص الأيسر فحسب،

---

(١) جون جراي .. لماذا يتصادم المريخ والزهرة.

ولذلك وبناء على وجود مراكز لغوية أقل عددا عند الرجل لـذا طبيعي أن يجد نفسه أقل ميلا للتعبير والكلام.

إننا معشر الرجال دائما ما نربط بين الثرثرة والنساء، وأنتن معشر النساء بين الخرس والرجال!، والعلم ها هو يؤكد ظنوننا..!.

لا تنسى أنها لا تنسى..!



يجب أن يعي الرجل أن ذاكرة المرأة أقوى من ذاكرته، وأكثر نشاطًا خاصة فيما يتعلق بالمشاعر والعواطف، إنها قادرة على استدعاء الذكريات وبتفاصيل مدهشة، خاصة عندما تتعرض للضغوط.

عندما تخاصم امرأة فتذكر أنها لا تنسى تلك الإهانات التي طالت مشاعرها، وستسترجع تلك الذكريات طال الزمان أم قصر.

كذلك فإنها قادرة على استدعاء تلك اللحظات الشاعرية الرومانسية التي قضتها بين يدي من تحب وبسهولة، ويحزنها كثيرا أن ترى النسيان قد طال تلك اللحظات في ذهن زوجها.

لا تدرك الزوجة أن زوجها لا يمتلك تلك الذاكرة الحديدية التي تؤهله لتذكر تاريخ أول قبلة طبعها على جبينها، أو أول وردة أهداها إياها، ولو وعت هذه الحقيقة لشعرت بامتنان حقيقي أنه يتذكر يوم زواجهما!.

يوما ما سيأتي الشاطر حسن..!

غريب أمر النساء، ما من إحداهن إلا وحلمت بالفارس الذي يمتطي صهوة جواده الأبيض، محاربا العالم بأسره كي يفوز بقلبها.

كل واحدة منهن ارتدت ثوب سندريلا، وتركت فردة حذائها خلفها، ورقصت بين يدي أميرها الذي تركهن جميعا من أجلها.

كل النساء (ست الحسن)، وكلهن انتظرن الشاطر حسن..!

العلم يبرر إنتظار النساء للشاطر حسن بقوله: إن النساء تقدر المشاعر والرومانسية، إن مشاعرهن أعمق مما يظن الرجال، وذلك لأن الجزء الحوفي من الدماغ، والذي يحتوي على الهيبوثالامس والهيبوكمبوس،هو مركز الانفعالات والمشاعر، وهو أكبر حجما لدى المرأة من الرجل، مما يجعلها



أكثر اتصالا بمشاعرها، ويرى الباحثون أن هذا التطور الكبير لهذا الجزء من المخ يضع المرأة تحت حكم المشاعر، مما يجعلها أكثر ميلا للاكتئاب في حالات الضغوط، ويجعلها تشعر بإشباع عاطفي كبير في حالة الحب والرضا العاطفي.

المرأة في حالة الرضا عن حالتها العاطفية، تشع سعادة وحبور وإشراق وتصبغ حياة زوجها بفرشاة التفاؤل والسعادة، مما يجعله سعيدا، لرضاه عن قدرته على إسعادها.

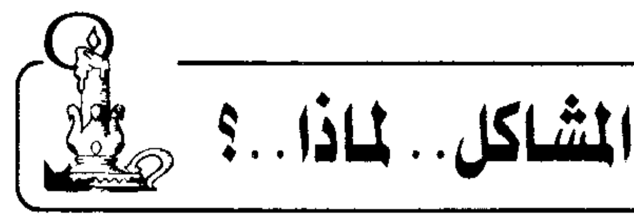
من كل ما ذكرناه نستطيع أن نقول بأن الاختلاف بيننا شيء أملته الفطرة والطبيعة، وبأ ننا إذا ما أحببنا أن ننعم بحياة ها نئة رومانسية أن نتفهم تلك الاختلافات، ونتفاعل معها بشكل منضبط وواع، دون اللجوء إلى التشنج والعصبية والمشاعر السلبية.



تذكر دائمًا :

- الرجل يهتم بالعمل والإنجاز بينما المرأة تهتم بالاجتماعيات والعواطف.
- الرجل دقيق في انتقاء كلماته وألفاظه، المرأة تبالغ في وصف الأمور وتضخمها.
- الرجل يظن أن الفعل العاطفي الكبير سيعفيه من إعلان حبه لفترة من الزمن، المرأة تحب التأكيدات العاطفية المتواصلة.
- المرأة لا تنسى بسهولة، سواء اللحظات العاطفية الجميلة، أو الإهانات، بينما الرجل أكثر حرفية في قلب صفحة الماضي بحلوها ومرها.
- مخ المرأة مبرمج على اتصال أعمق بمشاعرها، فيقتلها الحزن إذا اكتئبت، ولا تسعها الأرض من الفرح إذا سعدت.





إذا اجتمع من البشر إثنان فأكثر، فالفرصة مواتية للاختلاف!.

وهذا أمر أملته علينا طبيعتنا البشرية، نظرا لعدم تطابق أفكارنا وميولنا واتجاهاتنا، والشد والجذب شيء ـ رغم تخوفنا منه ـ حادث كالتقاء السحب بعضها ببعض.

هذا الالتقاء الذي ينجب مطرا، ورعدا، وبرقا، له أسباب منها:

١) **وجود عقلين مختلفين:** المتأمل في حال البشر سيدرك بسهولة أن تواجد أي جمع بشري يجب أن تنشئ توترا!، وسواء كان هذا الجمع يتكون من عقلين أو أكثر فإن الاختلاف لا شك حادث طال الزمن أو قصر، فمداركنا وأفكارنا وتحليلاتنا للأمور لا يتوافق في العادة مع العقل الآخر بنسبة ١٠٠٪، مما يدفعه إلى الاختلاف معك، ومحاولة توجيهك نحو ما يراه هو الصائب والصحيح، في الوقت الذي تحاول أنت في المقابل جذبه إلى ما تؤمن به وتراه، من هنا تنشأ التوترات والمشكلات عامة.

٢) **عدم تقديرنا لفوائد الاختلاف:** المجتمع المتحضر يحول اختلافاته إلى مادة للعمل والتحدي، بينما المجتمع الجاهل يجعل من الاختلاف مادة للحرب والشقاق والتشاحن. الشخص الواعي يرى في اختلافه مع الآخر فرصة للتفكير بشكل أوسع وأعمق، بينما الشخص

الجاهل لحقيقة الاختلاف يرى من رفض الآخر لوجهة نظرة تعدي على شخصيته وكرامته، وهذا مما يشعل نار الاختلاف.

٣) **عدم معرفتنا بكيفية إدارة الاختلاف:** فمتى يكون الكلام ضروريا، ومتى يصبح الصمت فضيلة يحتاج إلى شيء من الحكمة، معظمنا نخلط الأوراق حال حدوث اختلاف مع شخص آخر، وقليلون منا من تتصافح قلوبهم بود حتى ولو اختلفت آرائهم ووجهات نظرهم.

٤) **لجوئنا إلى تجنب الخلاف بدلا من التعامل معه:** ونتعامل بمنطق النعامة حينما تدس رأسها في الرمال ظانة أن هذا سيجعل كل شيء على ما يرام، وأننا إذا ما أغمضنا عيوننا فسيمر الأمر مرور الكرام.

٥) **الكبر والغرور:** آفتان كفيلتان بإنشاء مشاكل لا تعد ولا تحصى، فهما كالعصابة التي تمنع نور المنطق والبرهان من زيارة العقل، ومعظم مشاكل البشرية أتت بها عقول أناس تمكن منهم الكبر والغرور.

وليست هذه هي جميع الأسباب التي تنشئ مشاكل بين بني البشر، وإنما هي أهمها وأشدها تأثيرا من وجهة نظري.

والناظر في المنهج الإسلامي، وفي كلام الفلاسفة والحكماء، سيجد هناك تأكيدا بالغا على أهمية أن نتعلم كيفية إدارة خلافنا، كي لا يصبح اختلافنا مشكلة.

وكيف أنهم أخبرونا أنه لا ينبغي أبدا أن يفسد اختلاف الآراء للود قضية..

دعونا الآن نيمم وجوهنا إلى القضية الأهم حيث المشكلات الزوجية، ونتساءل: هل هناك ثمة عوامل ومسببات لهذه المشكلات؟



أسـبـاب المشــكلات الزوجيــة

نعـم..للمشكلات الزوجيـة مسـببات وعوامـل مـتغيرة تختلف مـن بيت لآخـر، بيـد أن المتأمل في بيوتنا يجد أن هنـاك أسباب دائمـا مـا تتكرر وتعمـل عملها في هز أركان البيت.

وهذه بعض مسببات المشاكل الزوجية، التي دائما ما نراها واضحة في بيوتنا:

1 الاختلاف الفطري بين الرجل والمرأة

فكما أوضحنا فإن العلم أثبت أن الرجل يختلف عن المرأة في طريقة التفكير والكلام وإدارة الحوار، وتعددت الدراسات التي تحذر الرجل والمرأة من تعامل كل طرف مع الآخر على أنه نسخة منه، ومن المُشاهد في حياتنا الزوجية رؤية كثير من الأزواج والزوجات، يتجاهلن بشكل مثير للدهشة تلك الفروقات، ويتعاملوا مع الطرف الآخر كتعاملهم مع أصداقائهم، دون وعي بحقيقة هذه الاختلافات، مما يساعد وبقوة على تنمية روح الخلاف والتوتر بين الزوجين.



2 غياب لغة الحوار والتواصل البناء

الحوار رئة الحب..

ولا حب بلا حوار.. وعندما تدقق في بيت غابت من سمائه شمس الحب، لن تبذل جهد يذكر قبل أن تلاحظ أن الحوار البناء قد هجره منذ زمن ليس بالقليل.

لا يوجد مشكلة قادرة على الصمود أمام تيار الحوار والتفاهم، إنه دواء الجهل وعدم الفهم، وطريق مثالي لتنمية الحب وازدهاره.

وفي المقابل فإن غياب الحوار يتبعه غياب للحب والمودة، ومن المؤسف أن ترى كثيرين من الأزواج والزوجات لا يهتمون بتنمية الحوار فيما بينهما، ومنهم من يخلط بين الكلام الذي يخرج بلا هدف من أفواههم صباح مساء، وبين الحوار، فيظنون أنهم يتحاورون ويؤدون ما يجب عليه أدائه لمجرد أنهم يتحدثون..

وليس كل ما نقوله حوار بناء.. (١)

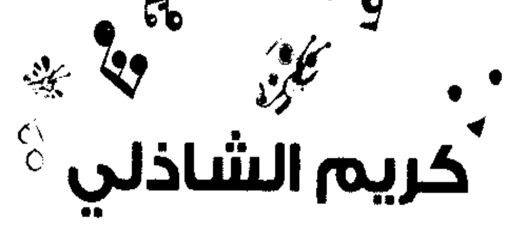
3 الملفات المفتوحة

عندما تحدث المشكلة الزوجية، يتعامل كثير من الأزواج والزوجات بمبدأ «ردم المشاكل» وعدم العمل علي مناقشتها وإيجاد

---

(١) للاستزادة: راجع إن أحببت كتاب لغات الحب .. للمؤلف





حلول لها ظنا من الطرفين بأنها أمور بسيطة ولا تستحق النقا ش.

ومرة بعد مرة تتراكم هذه المشكلات البسيطة لتصنع مشكلة مركبة، وخطورة هذه المشاكل المركبة أنها لا تكون واضحة لتداخلها وتشعبها وكثرتها، ولذلك لا يمكن حلها بسهولة، وتعمل عملها في زيادة التوتر في الحياة الزوجية.

4 قلة الخبرة الكافية للتعايش مع مسؤليات الحياة وأعبائها

الإنسان خبرة..!

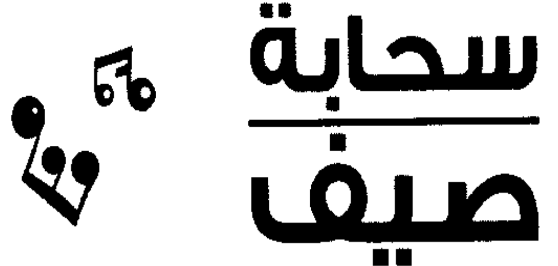
وأعمارنا الحقيقية تحددها مجموعة التجارب التي نمر بها.

وكثير من الأزواج والزوجات يدخل الحياة الزوجية وليس في جعبته الكم الكافي من المعلومات والخبرات التي تعينه وتشد أزره لحياة زوجية مستقرة.

فهو لم يقرأ كتابا عن الزواج أو يحضر درسا أو دورة، ولم يسأل حكيما، أو حتى يتأمل أحوال الأسر من حوله ليرى الدروس التي تتكرر من حولنا.

لذلك ما إن يحدث موقف جديد، إلا ويشعر حياله باضطراب وقلق، ويصاب بتوتر، ويكون رد فعله في كثير من الأحيان غير سليم.





5 التدخل العائلي بين الزوجين ولو في أبسط الأمور

وعدم شعور أحد الطرفين بقدرته على الاستقلال والخصوصية، فالقرارات والأفكار والخطط التي يودان القيام بها، يتدخل في صياغتها أم الزوجة أو الزوج، ومشاكلهم لا تغيب عن أهلهما، وهكذا..

ويجد أحد الطرفين أنه لا يستطيع إدارة حياته بالشكل الذي يريد، وتبدأ الشحناء والمشكلات في التوسع.

6 محاولة أحد الطرفين إلغاء شخصية الطرف الآخر

من المُشاهد بقوة ـ خاصة في مجتمعنا العربي ـ تحجج بعض الرجال بالقوامة في طمس هوية زوجاتهم، ومطالبتهم إياها بالدوران في فلكه، وعدم احترام شخصيتها واستقلالها.

وهذا قد يحدث من الزوجة ذات الشخصية القوية كذلك، وعلى كل فإن محاولة طرف إجبار الطرف الآخر الدوران في فلكه شيء في غاية الخطورة ويلقي بظلال سيئة على الحياة الزوجية.

7 المشكلات المادية

المشكلات المادية قادرة على إحالة الحياة الزوجية إلى جحيم، خاصة إذا لم يتوفر التدبير السليم، وعدم تجلد الزوجين أمام الضغوط والمشكلات.

إنني وبرغم تأكيدي على أن المال ليس هو السعادة، ولا يمكن أن يحيل حياة تعيسة إلى حياة هانئة، إلا أننا لا يمكن أبدا أن نغفل دور العثرات المالية كمسبب هام للأزمات في حياتنا الزوجية.

8 الاختلاف (الاجتماعي - الثقافي) بين الزوجين

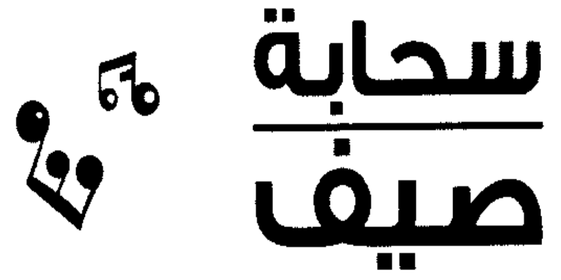
التفاوت الطبقي بين الزوجين أحد أهم مسببات المشاكل الزوجية، يزيد من حساسية الأمر إذا ما كان هذا التفاوت يصب في صالح المرأة، فالرجل لا تقبل فطرته أن تعلوه زوجته، ماديا أو اجتماعيا أو وظيفيا.

نعم قد تنجح علاقة بين زوجين متفاوتين، ولكن ببذل مجهود كبير من التقارب والتفاهم بينهما.

9 سوء خلق أحد الزوجين

تحدث كثير من المشكلات نتيجة الصدمة التي تحدث لأحد الزوجين، عندما يكتشف أن شريكه ليس بالمستوى الأخلاقي الذي ظنه.

وتتسع الهوة بشكل سريع، خاصة وأن سوء الخلق مشكلة لا يمكن التعامل معها إلا بتغيير السلوك السيء، وهو ما يرفضه ـ في الغالب ـ الشخص السيء، وقد يجادل ويكابر إلى أن يحيل حياتهما إلى جحيم.





10 مشاكل الأبناء

سواء كانت مشاكل بسبب الأبناء وتوزيع الأدوار التربوية بين الوالدين، ومحاولة كل طرف إلقاء مسؤلية التربية على الشخص الآخر، مما يجعل من أمر التربية مادة دسمة للمشكلات، أو بسبب المشاكل التي يحدثها الأبناء لذويهم وتلقي بتبعاتها على الحياة الزوجية بأكملها.

11 مشاكل تتعلق بالعلاقة الجنسية

سواء لإصابة أحد الزوجين بمشكلة عضوية، أو بسبب الجهل في كيفية الوصول بالعلاقة إلى مرحلة مرضية لكلا الزوجين.

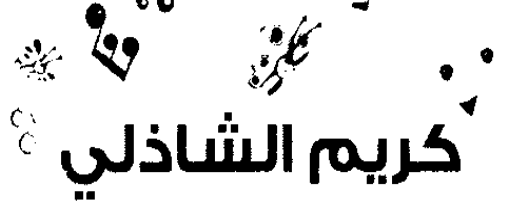
12 مرور أحدهما أو كلاهما بمشكلة.

المشاكل التي يتعرض لها الزوج أو الزوجة في محيط العمل والأصدقاء تلقي بظلالها على الحياة الزوجية، والأزمات والضغوط التي يواجهونها في الحياة متفرقين أو مجتمعين من شأنها أن تعبث باستقرار حياتهما الزوجية.

13 العنف المنزلي

التعدي الجسدي أو اللفظي أحد أهم وأخطر المشكلات الزوجية، وعندما تتحول الكلمات الجارحة والصفعات أدوات في التواصل الزوجي فيجب أن تتوقع فجوة وشقاق دائمين.





14 وجود علاقة أخرى

تعلق الزوج أو الزوجة بشخص آخر، سواء كانت علاقة قديمة قبل الزواج لا يستطيع التخلص منها، أو علاقة جديدة نشأت أثناء الزواج فهذا من شأنه يدمر البيت تماما.

أسباب أخرى للمشكلات الزوجية من وجهة نظرك:

- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....
- ✍ ....







أدرنالين

عند الخطر ترتفع نسبة الأدرنالين في جسم الإنسان.

العبارة السابقة حقيقة علمية، كلنا سمعنها وقرأناها، وتعلمنا كيف أن أجسادنا في حالات الخطر والخوف والتحفز تفرز مادة الأدرنالين في الجسم، مما يعطي أجسادنا قوة وتحفز وانتباه شديد لا يألفه الجسم في الأمور العادية.

اليوم يخبرنا العلم أن الجسم في حالة التوتر والضغط ـ وليس الخطر المحدق فقط ـ يفرز كميات من الأدرنالين والكوليسترول ليؤهلنا للتركيز وحل المشكلات التي تواجهنا.



وكلما زادت الضغوط والمشكلات كلما زاد تدفق تلك الهرمونات، ومع مرور الوقت يبدأ الجسم في فقد المزيد من الطاقة، وتبدأ المشكلات في الظهور على أجهزتنا الهضمية والمناعية.

وتبدأ مشكلات من نوع (ضغط

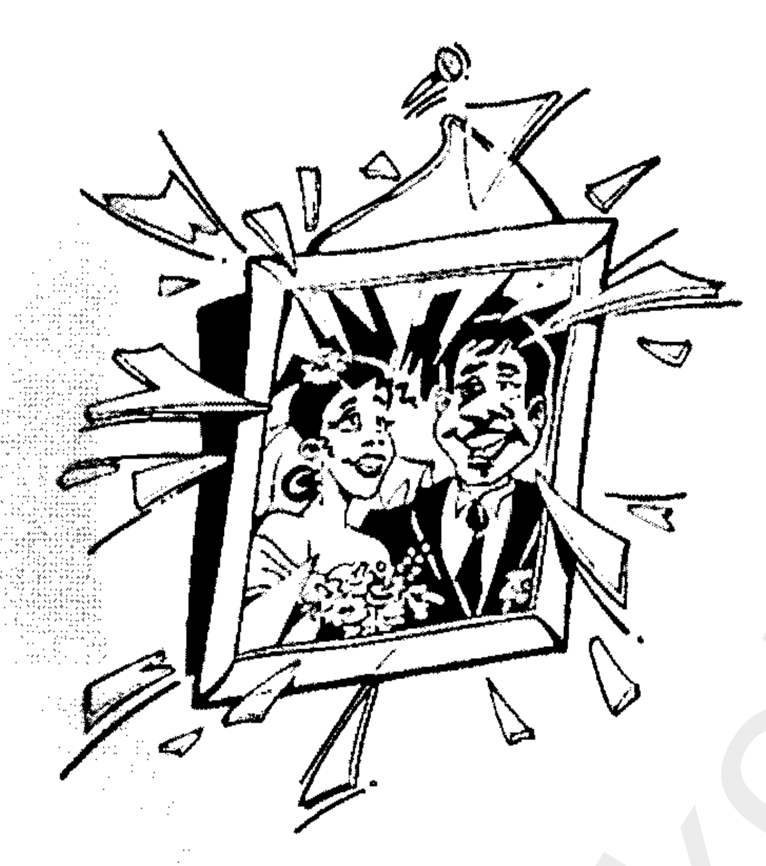
الدم ـ السكر) في زيارتنا، وتبدأ أمزجتنا في التعود على التوتر والضيق والقلق والاكتئاب، وهذا إذا ما نظرت بتدبر حولك ستجده جليا فيمن يعيشون بيننا.

إن الحياة بضغوطها ومشكلاتها تجعلنا متحفزين دائما،و متوترين بشكل مستمر، مما يدفعنا إلى أن نقع في دوامة الاضطرابات النفسية والصحية ومنها:

- **حالات اكتئاب:** معظم من يعيشون بيننا -وفي الغالب قد نكون منهم- يعانون من اكتئاب، وتلف أعينهم عصابة من السوداوية والتشاؤم.
- **سرعة ولهاث حاد:** ومحاولات دائمة للحاق بالفرص، واقتناصها، مما يقتل لدينا روح الهدوء والصبر والروية.
- **قلق وضغوط وهموم:** تعمل عملها في زعزعة الوجدان، وقتل مشاعر الرضا والسعادة والصفاء.
- **اضطراب صحي:** يجعل حالاتنا المزاجية متعكرة دائما.

ويزيدنا العلم وعيا بفداحة المشكلة فيخبرنا أن هناك ربطا بين الكوليسترول والبدانة وازدياد مخزون الدهون في الجسم، فالضغوط ومستوى الكوليسترول المرتفع ينتجان الدهون في منطقة المعدة، وتعد من الدهون السامة لأنها تتسبب في النوبات والأزمات القلبية.

بل أن الأبحاث ذهبت إلى أن الأجساد التي تفرز كمية أكبر من الكوليسترول تدفع أصحابها إلى انتهاج سياسات غذائية خاطئة!، فيتجهون إلى الوجبات السريعة منخفضة القيمة الغذائية، وكأنها تؤكد على أن الضغوط تلعب دورا في توجيه شهية المرء منا![1].



إنها دائرة مميتة حقا تلك التي تبدأ بالمشكلات والضغوط الحياتية، فننفعل مع المشكلة، ونوضع تحت ضغط واضطراب ما، يرفع بدوره من مستوى الادرنالين والكوليسترول، والتي تلعب دورا في إصابتنا بأمراض عدة مثل (القلب ـ السرطان ـ السكر ـ ضغط الدم ـ السمنة).

مليارات تنفق سنويا، ركض نحو عيادات الأطباء النفسيين، محاولات مضنية للهروب من القلق والضغط والاكتئاب.

محاولات مستمية للتخلص من الضغوط، عقاقير لها آثار جانبية سيئة يتم أخذها.

نحن اليوم يا أصدقائي نعيش في زمن (القلق والاكتئاب).

---

(١) جون جراي . لماذا يتصادم المريخ والزهرة .




والحل كي نهرب من هذه الدائرة، يتأتى من معرفتنا لأسباب الضغوط التي تواجهنا ثم محاولة التكيف معها .

ودعونا أولاً نوضح أهم الأسباب التي تصيبنا بالضغوط والتوتر.

أسباب الضغوط والتوتر..

كلنا نقابل في حياتنا شتى المواقف، ونتعامل مع مختلف الأنماط، مما يجعلنا عرضة لتغير حالتنا النفسية والمزاجية، وأستطيع أن أقول بأن «الإفراط» وعدم الاتزان في أي شيء - خاصة المشاعر والأحاسيس - يضر المرء منا، بينما الاتزان والاعتدال والتحلي بروح عملية تعرف كيف تُخضع الأشياء للمنطق والعقل هو الحل الأنسب.

وهناك مجموعة من الأسباب التي إذا ما أفرطنا فيها تنشيء التوتر والقلق الذي نتحدث عنه، منها:

١ - ضغط العمل، والتفاعل بإفراط مع مشكلاته:

أو الخوف الوظيفي بشكل عام: فنحن في عصر تنافسي، يملي علينا استراتيجيات وخطوات غاية في الدقة والسرعة وربما المخاطرة، فكلنا نلهث خلف اقتناص

فرص تعلي من شأننا المادي والاجتماعي، ونخشى من فقدان مكاسب قد تؤدي لتوتر وضعنا المادي والاجتماعي، جعلنا هذا في أحيان كثيرة نحمل هذا الخوف معنا في كل مكان، إلى أن يصبح توترنا ملازما لنا، ولا نجتهد في دفعه والتخلص منه.

٢- **عدم الشعور بالرضا عاطفيا**: وإحساسك بفقدان سيطرتك على حياتك الزوجية، وبأن الأمور تخرج من يدك.

> **إن القليل من التوتر طبيعي في الحياة الزوجية والكثير منه مضر ومدمر واختفاءه يستدعي علامة تعجب**

٣- **القلق بشأن الحالة الصحية**: أو الخوف من مرض، ترك العقل لخيالاته المتشائمة ينشئ حالة من التوتر والقلق.

٤- **الإحساس بالمسؤولية**: خاصة عندما يكون هناك رعاية لأشخاص آخرين، من شأن المسؤلية أن تضغط على المرء، ويكون قلقا بشأن قدرته على تأدية مسؤلياته بالشكل الأمثل، ولقد رأينا في زمننا هذا من يقتل أسرته كاملة، لخوفه من عدم استطاعته إعاشتهم في مستوى مادي أو اجتماعي ما!.

٥- **الأحداث المفاجئة**: مثل فقد حبيب، أو موت شخص له مكانة هامة في حياتنا.

٦- **رفع سقف التوقعات**: كأن يجد المرء أن الجميع يطالبه بأشياء

لا يقدر على الوفاء بها، ويحاصروه في مساحة ليست له.

وكما قلت فإننا جميعا لدينا بعضا من هذه الأعراض أو المخاوف، لكن الخلل يحدث في الإفراط في التفكير والخوف، والاستسلام للمشاعر السلبية دون مقاومتها.

أعراض التوتر والضغوط:

كيف تعرف أنك فريسة للتوتر والضغوط؟

هناك ثمة أعراض جسمانية ونفسية تظهر على الشخص الذي يعاني توترا واضطرابا في حياته، والوعي بهذه الأعراض ومحاصرتها عاملا هاما في التعافي سريعا من آثارها السيئة الخطيرة، ومن أهم هذه الأعراض:

١- **عدم القدرة على التركيز:** فذهنك مجهد ومشوش على الدوام، ومحاولتك القيام بمهامك التي تتطلب جهدا ذهنيا أصبح مرهقا وغير ممكن.

٢- **الاكتئاب:** وفقدان الشهية لأداء أعمالك ومهامك.

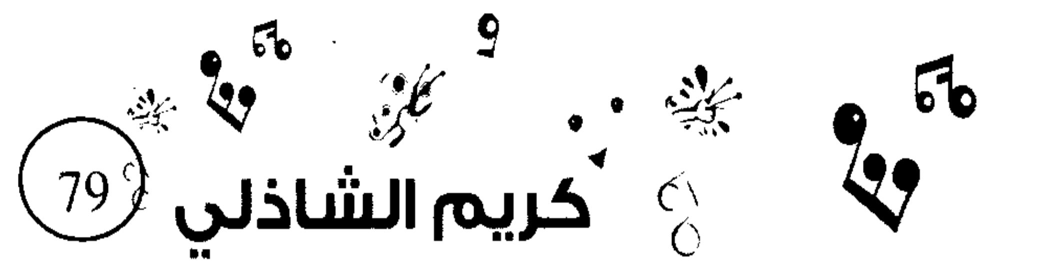
٣- **القلق المستمر:** والخوف من القادم!.

٤- **تدني الرغبة العاطفية،** ومحاولة البعد عن شريك الحياة وتجنبه.

٥- **أعراض جسدية:** كالصداع ونوبات الفزع والعرق المستمران.

٦- **مشاكل في الذاكرة.**





٧- **الإحباط واليأس** والشعور بالفشل.

٨- **عدم القدرة على النوم**: وربما العكس «الإفراط في النوم».

٩- **اكتساب عادات غريبة**: مثل تقليم الأظافر بالفم، أو عض الشفاه.

١٠- **الخمول والإرهاق** وفقدان الشهية للعمل أو الحركة.

١١- **ضيق الصدر**: والتعصب لأتفه الأسباب، مع فقدان السيطرة على الأعصاب.

وهنا يأتي السؤال الأهم، وهو كيفية معالجة وتخطي حالات الضغوط والأرق والتوتر، وفي الحقيقة أن المشكلات النفسية كالمشكلات الجسدية، بعضها قد يكون متقدما ويستلزم استشارة طبيب متخصص، وبعضها قد يجدي معه الوعي والفهم، ويستطيع المرء بكثير أو قليل من الإرادة في موجهته والتغلب عليه.

ولقد أحببت أن أضع بين يديك مجموعة بأهم النقاط التي أؤمن بقوتها في اخراجك من حالات الضغوط والهموم التي قد تنتابك:

١- **تنمية الجانب الروحي**: تتبدى عظمة المناهج السماوية في كونها أفضل علاج للروح، فأرواحنا ما تفتأ تتألم من ثقل ما تحمل من هموم وآلام وضغوط، ومهما حاول المرء أن يداوي جراح الروح بإراحة الجسد لن يزده هذا إلا تعبًا وأرقا، والأسرة

التي تهمل تنمية الجانب الروحاني، تسقط في دوامة القلق والضغوط والتوتر.

النبي ﷺ، علمنا أنه إذا ما دخلنا بيوتنا أن نسلم ونذكر الله يقول ﷺ: «**إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه قال: أدركتم المبيت والعشاء**». [رواه مسلم].

ذكر الله بالفم، وتنفيذ أوامره، واجتناب نواهيه، يدعم أركان السعادة في الأسرة.

يأتي بعد ذلك وجود عبادة مشتركة، صلاة ليل، صيام تطوع، مشروع خيري، يشارك فيه أفراد الأسرة جميعا.

هذه الأطروحات الدينية، قد لا يفقه من لم يؤدها عظمها، لكنها ـ لو تدري ـ حلا لا يخيب أبدا، ولا يمكن تجاهلها لطالب السعادة.

٢- **إستيعاب فلسفة القضاء والقدر**: و استبدال كلمات مثل (اللعنة ـ سحقا) بكلمة (الحمد الله)!، أنا لست بصدد إعطائك درسا دينيا، فأنا أفترض فيك ـ قارئي الكريم ـ استيعابك الجيد لأمور دينك، بيد أن ما أود الذهاب إليه هو






تأصيل قاعدة إدارية مبهرة تقول (لا تحرق قلبك على الأشياء التي لا يد لك في تغييرها، واصرف ذهنك إلى ما تستطيع تغييره)، لا تناطح القدر، ولا تعاند الحياة، وتعزى عند المصائب بحكمة نبيك الخالدة إذ يقول ﷺ: «**لا تقل: لو أنِّي فعلتُ كذا لكان كذا، ولكن قُل: قدَّر الله وما شاء فعل. فإن لو تفتح عمل الشيطان**». إن في عطاء الله ومنعه لحكمة، لا يعيها أصحاب العقول المحدودة أمثالنا، والتبرم والضجر من مقادير الله لن يفيدنا شيئا، وسيحرق القلب والفؤاد.

٣- **التفاؤل المنطقي**: والذي ينبع من أن الحياة لا تتوقف، وأن كل أمر حزين أو سيء سيمر وينتهي، وبأننا يجب أن نتمتع برؤية تفاؤلية للحياة، يقول نبي الرحمة ﷺ، «**تفاءلوا بالخير تجدوه**»، فجعلنا مطالبين بدفع عجلة الأمل والتفاؤل إذا ما أحببنا أن نعيش بهدوء نفس وسلام.

٤- **الإفضاء لشريك الحياة**: يخفف الألم والحزن والتوتر إذا ما شاركنا أحد مشاعرنا، وواسنا من نحب وربت على كتفنا، يكون الأمر رائعا إذا كان الآخر هو شريك الحياة، من السيء أن يعيش الزوجان تحت سقف واحد ونسبة مشاركتهما الوجدانية، وتفاعلهما الثنائي مع مشكلات وملمات الحياة ضعيف أو لا يذكر.

٥- **عدم افتراض المثالية:** لا أنت ولا أنا ولا شريك حياتك، ولا أي من البشر كاملين، كلنا نخطئ، وهناك من البشر من يخون ويغدر ويبيع ضميره بعرض بسيط من الدنيا، لا تجعل هذا ينغص عليك حياتك، مرر المواقف السيئة ولا تتوقف عندها، لا تنعي غياب الخير، كن واقعيا، فالخير والشر يعيشان بيننا.

٦- **رتب وقتك وقيمه بشكل فعال:** حاول أن تضع سياجا بين المهمات، فهذا وقت أسرتك فلا تقحم العمل فيه، وهذا وقت أصدقائك فحاول أن تستمتع فيه لأقصى حد، وهذا وقت عملك حاول أن تقوم فيه بكل ما هو مطلوب منك، المهم ألا يطغى جانب على آخر.

٧- **ممارسة استراتيجيات الاسترخاء:** وتقنيات التنفس الحديثة، يمكنك قراءة كتاب أو البحث على شبكة الانترنت عن تلك التمرينات، قد يكون من المفيد القيام ببعضها قبل النوم.

٨- **الانتباه إلى ما تأكله:** على الأقل اهتم بالعادات الغذائية السليمة وابتعد عن الضارة، وحاول جهدك أن تأكل الطعام الصحي، وابتعد عن الوجبات السريعة والأكلات الغير صحية.

هذه مجموعة من أهم الأساليب التي تنقذ رأسك من مشنقة التوتر



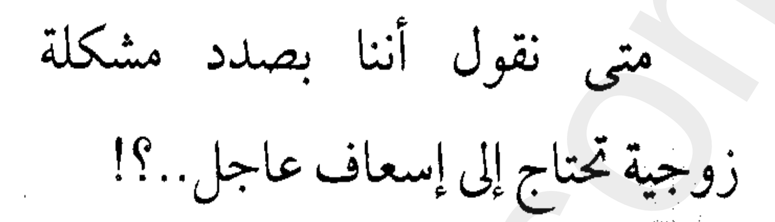

والضغوط اليومية، ولكن يبقى التزامك القوي بألا تسقط في دوامتها هو الأهم، ووعيك بأنها كبحر الرمال ما أن تغوص فيها قدم حتى تسحب معها القدم الأخرى .

وفي الأخير تعلم، وعلم من تحب حديث النبي ﷺ: «اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن».

قلها دائمًا وأبدًا.



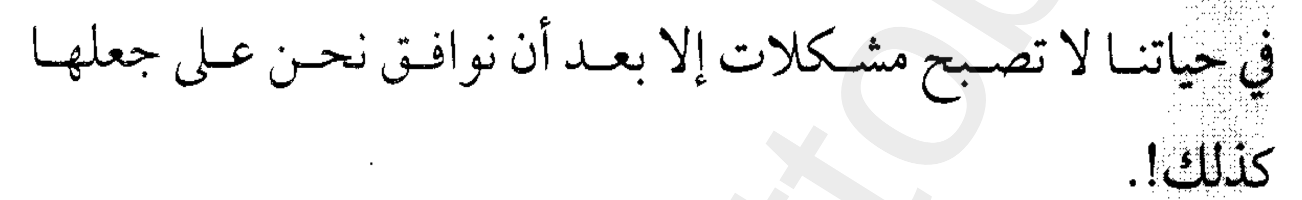
المشكلة.. هل هي فعلا مشكلة؟!



هـل حقـا مـا نظنهـا مشـكلة وكـارثـة وحـدث جلـل، هـي بـالفعـل كـذلـك..؟

متى نقول أننا بصدد مشكلة زوجية تحتاج إلى إسعاف عاجل..؟!

يجـب أن ننتبـه إلى شيء في غايـة الأهمية، وهو أن المشكلات التي تقابلنا



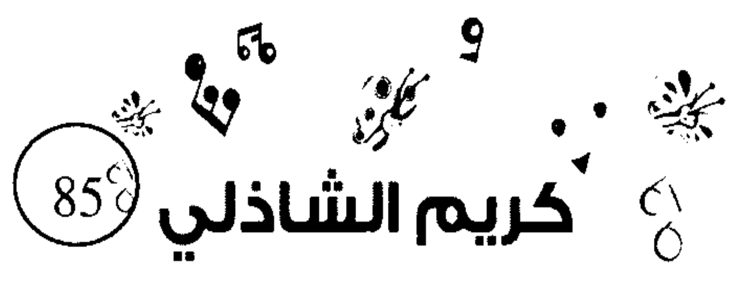
في حياتنـا لا تصبح مشـكلات إلا بعـد أن نوافـق نحـن عـلى جعلهـا كذلك!.

وليس في الأمر ثمة غرابة، فتعاملنا مع الموقف هو الذي يمرره بسلام أو يجعله أزمة ومشكلة، وكلما كان نصيب المرء من الحكمة كبيرا كلما كانت مشاكله أقل.

وربما يعترض معترض، بأننا قد نكون حكماء بينما نقابل في الحياة جهلاء حمقى، يجهلـون علينا ويدفعونا إلى الخروج عن ثبات العقل ورزانته، وهذا حادث فعلا.

وإنما ما أحب الوقوف عنده، أن هنـاك أوقـات كثيرة، نكون فيها نحـن صـانعوا المشكلة، وأنها لم تكـن مشـكلة قبل أن نقـرر نحـن أنهـا كذلك.





الخبراء يؤكدون أن ٧٠٪ تقريبا من قضايانا الزوجية ليست بمشكلات حقيقية، ولا تحتاج لحل، ويؤكدون أن المناقشات الوافية، والحديث حول ما يزعجنا كفيل بإنها معظم قضايانا بشكل هادئ وبسيط.

وأن هناك عاملان يساعدان على جعل اللامشكلة، مشكلة!.

1 كتمان الغضب!:

يتفوه شريك حياتك بكلمة، أو يقوم بفعل يغلي له صدرك كالمرجل، وتتخطفك طيور الحنق والغضب، لكنك وبرغم ذلك، تحتفظ بكل مشاعرك السلبية في صدرك.. وتصمت!.

تزيد ثورتك رويدا رويدا، إلى أن تأتي لحظة ما.. وتنفجر.

إن كظم الغيظ حسنة يؤجر المرء منا عليها في الآخرة، ونستشعر فضلها في الدنيا، والتحكم في الغضب ديدن العقلاء الأذكاء.

لكن هناك ثمة فرق كبير، بين أن تقيد غضبك وتُحكم سيطرتك عليه، وبين أن تردم عليه، بينما هو في أعماقك يصلي روحك بناره التي لا حد لها.

إن عدم الاستسلام للغضب شيء في غاية الأهمية، لكننا في المقابل يجب أن نتعلم كيف نعرض مشاعرنا على الطرف الآخر كي يقرأ الصورة بشكل صحيح.

يجب حينما نغضب ممن نحب أن نعترف له أن في الصدر شيء،

وأننا لسنا راضين عن شيء ما فعله أو قاله لنا.

إنني لن أكون مثاليا أكثر من اللازم وأطالبك بألا تغضب، لكنني ساطمح منك أن تتعلم كيف تدير غضبك!، نعم هناك من يمتلك من القوة ما يمكنه من إدارة غضبه وانفعالاته، ولا يستسلم لمشاعره السلبية، ولا انفعالاته الساخطة.

كيف نتغلب على مشكلة كتمان الغضب؟

المصارحة، ثم المصارحة.. إن فتح القلب، وكشف خباياه للمحبوب شيء في غاية الأهمية، وتنقية الصدر أولا بأول من كل ما يضايقه أمر مطلوب وهام.

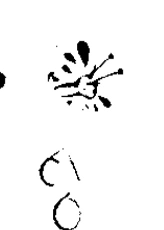
إن الصفاء والمصارحة التي تحكم الزوجين، من شأنها أن تزرع الطمئنينة والراحة في علاقتهما، بينما كتم المشاعر وإخفائها يفجر براكين الغضب في أي وقت.

ولقد حدث وأن قال النبي ﷺ لزوجته عائشة رضي الله عنها **«إني لأعرف غضبك ورضاكِ، فسألته: وكيف تعرف ذلك يارسول الله، فقال: إنك إذا كنت راضية، قلتي: بلى ورب محمد، وإذا كنت ساخطة، قلتي: لا ورب إبراهيم، فقالت: أجل»**.[1]

في هذه الموقف يمكننا أن نرى بوضوح حجم مساحة الصفاء

(١) حديث صحيح السلسلة الصحيحة للألباني.




والشفافية التي اتسمت بها علاقة النبي ﷺ بزوجته، فمشاعرها لزوجها مكشوفة على الدوام، مما يسهل على زوجها قراءة تلك المشاعر والتعامل معها بكل يسر وسهولة.

والأخطر من كتمان الغضب، أنه يدفعنا إلى نقطة ثانية بعيدة وخطرة، وهي (الحوار الداخلي)!

2 الحوار الداخلي السلبي:

وهذه أخطر عوامل صنع مشكلة زوجية، إن صدر المرء منا هو المعمل الذي تُصنع فيه مشاعره، فإذا ما كان الصدر صافيا نقيا، جاءت مشاعرنا صافية واضحة كضوء النهار.

أما إذا ما امتلئت صدورنا بالحديث الداخلي السلبي، وبتنا نحلل ونناقش ونصدر الأحكام بيننا وبين أنفسنا، فإننا نصيب ـ دون أن ندري ـ مشاعرنا بالتوتر والاضطراب، والعصبية، مما ينعكس دون شك على تصرفاتنا وسلوكنا.

والحوار الداخلي يكون حارا، مؤلما، وكثيرا ما يدفعنا للجنون، فيقول الواحد:

- لقد كان يقصد إهانتي حينما قال هذه الكلمة.
- إنها تتعمد تجاهل مطالبي.
- هذه ليست المرة الأولى التي تفعلها، إنها تحاول الاستخفاف

بي، حسنا، لنرى من منا سيصمد حتى النهاية!!.

- ماذا يظن نفسه، تناسى كل ما قدمته له، يجب أن يبدأ عهدا جديدا، ولا بد من وضع النقاط فوق الحروف!!.

وهكذا إلى أن تأخذ المشكلة أبعاد أخرى، وتتضخم في ذهن صاحبها، بينما الطرف الآخر لا يشعر بكل ما يدور داخل شريكه.

والحل... في الصراحة أيضا..

الحل في أن نتعلم كيف نُشارك شريك حياتنا مشاعرنا وهمومنا..

كيف نسمع منه، ونترك له الحق في أن يقول ويدافع..

هذان العاملان هما أكثر ما يدفعان المشكلات العابرة إلى أن تصبح مشكلات كبيرة مستعصية على الحل، وحلها كما قلت يكون بتنقية الصدر - عزيزي الزوج عزيزتي الزوجة - أولا بأول، وتصفية أفكارنا ومشاعرنا وغربلتها لإخراج السيء منها لشيء في غاية الأهمية.

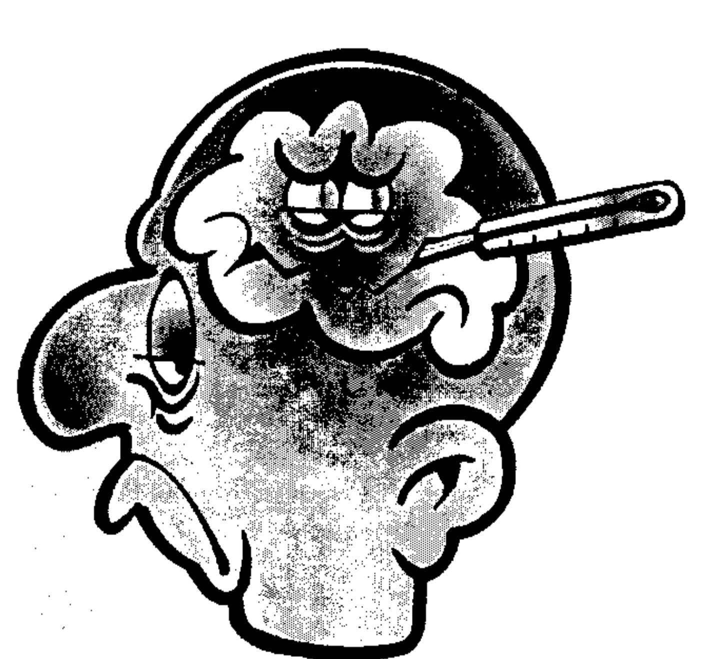
والحب الحقيقي كالبحر.. قادرا على إخراج شوائبه على الشاطئ، ليظل باطنه نظيفا صافيا.



المشكلة الزوجية

[نشأتها وعلاجها]

الجدال والحوار ضدان لا يتفقان ..



في أفضل حالات الزواج تبرز بعض الخلافات و المناوشات، ويكون هناك أخذ ورد بين كلا الزوجين، وترتفع نسبة التوافق بينهما، إذا كان حوارهما راقيا متحضرا.

وينعكس الوضع، اذا فقدا أدبيات الحوار، وجنحا إلى الجدال.

والمشكلة تأتي غالبا عندما ننجرف دون أن ندري إلى منطقة عقيمة، يتحول فيها حوارنا إلى ثرثرة فارغة، تغيب من سمائها أبجديات المنطق، وتفتقر إلى صوت العقل الرشيد.

لا نكون في كامل وعينا حينها، وننجرف في غفلة من عقولنا إلى أن نجد أنفسنا، في دائرة، لم نتوقع وقوعنا داخلها.

وهناك مؤشرات لتحول الحوار إلى جدال، ملاحظتها والوقوف عندها، يعطينا الفرصة لإعادة حساباتنا مرة أخرى، والعودة إلى منطقة أكثر أمنا وهدوءا.

هذه المؤشرات هي:

١ - **الصوت المرتفع**: عندما ترتفع نغمة الصوت عن مستواها المعهود، وتقترب اللهجة إلى ما يشبه الصراخ، نكون قد تعدينا أول الحدود بين الحوار والجدال.

أثبتت التجارب الإنسانية أن الصوت المرتفع محاولة لمداراة حجة واهية، وأن العقل عندما يُهزم تهرع لنجدته الحناجر!.

بينما الصوت الهادئ عنوان لرقي الحوار، وروعة العقليات المتحاورة.

٢ - **إنكار حقائق ثابتة**: وهذا مؤشر خطير، فحينما يصبح التدليل على الحقيقة مطلوبا، نكون قد انجرفنا كثيرا عن أن نصل إلى منطقة وسطى تجمعنا، لذا فأحذر بأننا يجب أن نكون أكثر وعيا تجاه هذه النطقة، فإذا وجدنا من الشريك رفض للمسلمات، وإنكار للحقائق الثابتة، ومحاولة تشويه صورة ظلت لفترة محتفظة برونقها فيجب أن نتوقف، ونعيد النظر في حوارنا، وكيفية إدارته.

٣ - **النبرات المحبطة والمستفزة**: عندما ترتسم على جانب الشفاة ابتسامة ساخرة، وتصبح كلماتنا مستفزة، ونبراتنا تهكمية، يجب أن ندرك أننا لا نتحاور وإنما نتشاجر.

وعندما يحاول الطرف الآخر، السخرية منا، وإغاظتنا، فيجب

أن نعيد حساباتنا مرة أخرى تجاه حوارنا.

٤- **البعد عن جوهر الحديث**: فنترك المشكلة أو الموضوع الذي نتحدث فيها، ونبدأ في التلاوم حول أسلوب الحوار نفسه!.

ونجد أنفسنا بعد مدة، نتعارك بالرغم من أن الأمر لم يكن بحاجة إلى عراك.

٥- **تكرار الكلام**: فنبدأ في إعادة ما قلناه دون أن نذكر جديدا، فقط نكرر حديثنا ثانية وثالثة ورابعة، هذا يعطينا مؤشر على إغلاق أفق العقل، وعدم قدرتنا على رؤية أي آفاق أو حلول جديدة.

٦- **المقاطعة الدائمة لبعضنا**: الكل يريد أن يتحدث، ولا أحد لديه النية للاستماع والفهم.

٧- **التركيز على إثبات أنني المحق**: وتوقف المرء حول ذاته فقط، ومحاولة تلميعها، وإثبات أنها المحقة، دون التعاطي مع وجهة النظر الأخرى، والاقتراب ولو خطوة تجاه الآخر.

هذه سبع مؤثرات هامة لتحول حديثنا الزوجي إلى جدال عقيم، فإذا ما وجدنا أحد هذه المؤشرات فيجب أن نتوقف عن الكلام ونعيد حساباتنا مرة أخرى.

أكثر أشكال الهجوم في حوارنا الزوجي:

تلك قائمة بأكثر السلوكيات السلبية التي ننجرف، أو ينجرف إليها الطرف الآخر أثناء الحوار:

١- **النقد**: سهام النقد الحادة التي تخرج من جعبة المرء منا وتصيب الطرف الآخر، تجعل من أمر تقبله لنا شيء صعب المنال.

أنت غير منصف - أنت سلبي - أنت لا تقدر معنى المسؤلية

هذه العبارات النقدية الحادة لشخص شريك الحياة، تنقل حواراتنا إلى ما بعد خط النار!.

٢- **الازدراء**: وهو درجة ما بعد النقد، فيبدأ أحد الزوجين في الاستخفاف والسخرية والتقليل من مكانة وتصرفات ومواقف الشخص الآخر.

٣- **تدمير مراكز القوى**: وأقصد بمراكز القوى هي الأشياء

الجميلة بداخل كل منا، فيهاجم الشريك صفات في شريكه كان يمدحها بالأمس!، فيصبح الهدوء برود، والعقل بلادة، والغيرة سخافة، والتأني تردد، وحسن الخلق قلة حيلة!.

٤- **التصعيد:** في ثانية يشتعل الموقف، وتتوتر العلاقة، ولا يستطيع أي من الزوجين العودة بالحوار إلى مرحلة مقبولة من النقاش العقلاني.

٥- **الانسحاب المفاجئ:** ومحاولة إغلاق باب النقاش، مع عدم وجود نية للتراجع أو المصالحة.

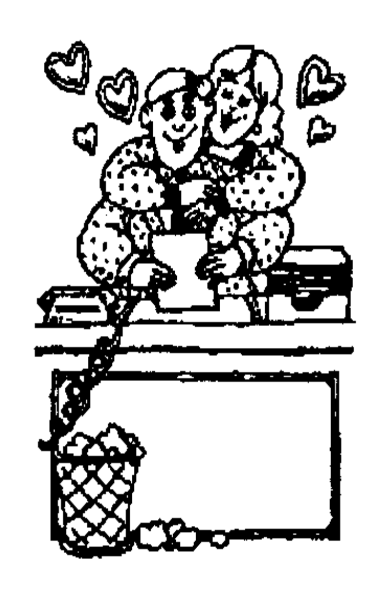
٦- **الفيضان:** فيصبح كلامنا كالفيضان، يجتاح كل المشكلات السابقة فيعيد فتحها مرة أخرى، ويوسع من رقعة الخلاف والجدال.

٧- **تغليب سوء النية دائما:** والتفسير السلبي لكافة الأقوال.

٨- **لغة جسد سلبية:** اليدين، الفم، الحاجبين، كلها تدلل على سخط وغضب وربما سخرية وتهكم.

هذه مجموعة من الهجمات التي يشنها كثير من الأزواج والزوجات على بعضهم البعض حال الاختلاف والجدال، مما ينتج تدهورا كبيرا في علاقتهما الزوجية بشكل عام، ويقطع كثير من أواصر المودة بينهما.

كيف نتغلب على مشكلاتنا الزوجية؟



كيف يمكننا أن ننجو من الفخاخ السابق ذكرها، ونتخطى مشكلاتنا؟

كيف يمكننا السيطرة على المشكلات العارضة البسيطة، قبل أن تتضخم ويصبح من العسير السيطرة عليها؟.

هذه النقاط هي أدواتك لحل معظم مشاكلك الزوجية:

١- **لا نضطرب إذا ما اختلفنا:** هو يريد وأنا لا أريد!، ما المشكلة في ذلك؟!.

يجب أن نعي أن الاختلاف سيحدث، وبأن نؤهل أنفسنا للتعامل معه بمرونة وحكمة، فلا تسمح للاختلاف بينكما - صغيرا كان أو كبيرا - أن يطغى على بصيرتكما ويهزمكما، على كل طرف أن يملك زمام مشاعره، وأن يذكر الآخر إذا ما رأى منه جنوحا، إلى أن العقل يتطلب هدوءا واتزانًا كاملين.

٢- **جعل الحوار عادة:** والتطرق لحياتكما - بأفراحها وأتراحها - بشكل دائم، يسمح لكما بفض المشكلات البسيطة أولا بأول.

ذكرت في نقطة سابقة أن كثيرا من قضايانا لا تستحق أن نطلق عليها لقب مشكلة، فحديثنا حولها كفيل بحلها بهدوء وود.

٣- **آمن بقوة الحب**: الحب قوة قادرة على سحق المشكلات، وجود إيمان مشترك من كلاكما بقوة الحب، يجعلكما أكثر ثباتا واتزانا في مواجهة أي مشكلة.

٤ - **ابحث فيما وراء الظواهر**: في كثير من الأحيان لا تكون المشكلة التي نتناقش بسببها هي المشكلة الحقيقية، بل مجرد عرض ظاهر لمرض باطن!.

نختلف ونتجادل حول متابعة دروس الأبناء لكننا في الأصل حنقى وغاضبين من مشكلة في العلاقة الحميمية، نتعارك من أجل حبات ملح زائدة في الطعام، أو فردة حذاء ضائعة والمشكلة الرئيسية أننا مختلفين حول ميزانية البيت، أو زيارة أحد الأقارب، أو شيء ما آخر.

الصدور تكون مطوية على حنق وغضب للطرف الآخر، وننتظر إشارة البدء أو الفرصة المناسبة للتنفيث وإخراج ما بداخلنا.

لذا كان البحث عن أصل المشكلة وجوهر الخلاف شيء في غاية الأهمية، وهذا أمر يتطلب من كلا الطرفين المزيد من

الصراحة والوضوح.

٥- **اختيار الوقت المناسب**: هناك أوقات لا تكون مناسبة لإثارة أي خلافات أو مشكلات، وهناك أوقات أخرى يكون المرء فيها قابلا للحوار والنقاش، مفسحا للآخر المجال كي يقول كل ما لديه، ومن المُشاهد في بيوتنا أن هناك مشكلات تتضخم وتتعقد لسوء تقدير الوقت الذي فُتحت فيه المشكلة، مما حد بأحد الأطراف إلى الانفجار أو عصبية، إننا يجب أن نؤجل أي نقاش إذا وجدنا أننا لا نمتلك الهدوء والسكينة اللازمة لتناوله، أو شعرنا بأننا متوترين ومضغوطين، كذلك يجب أن نراعي حالة الشريك الآخر، ونسأله عن قابليته في الحديث في الموضوع الآن أم لا.

٦- **ركز على المشكلة**: ولا تسمح لشلال العواطف أن يجرفك إلى فتح ملفات أخرى، واستدعاء مشكلات ثانوية، فقط حاصر المشكلة المحددة.

٧- **مرر الإساءة**: في بعض الأوقات قد يخطى شريك حياتك بكلمة أو فعل، حاول أن تغض الطرف عن بعض الإساءات الموجهة إليك، خاصة تلك التي تتأكد من أنه قالها تحت الضغط العصبي أو زل بها لسانه.

٨- **افسح الطريق أمامه ليتراجع ويعتذر**: لا تحاصره، ولا تجهز



عليه عندما يتبين له ولك أنه مخطئ، بل ادعمه كي يتراجع، وتقبل اعتذاره إذا اعتذر.

٩- **اعتذر إذا تبين خطأك**: كن شجاعا وقدم اعتذارا فوريا إذا ظهر لك أنك مخطئ أو جانبك الصواب، لا تجادل دون وجه حق، ولا تستكبر عن الاعتراف بخطأك. الشجاعة الحقة تتبدى أروع صورها حينما نهزم أنفسنا ونسيطر على شيطان الغرور بداخلنا، ونعتذر بلا تردد عن أخطائنا.

١٠- **الثلاث المستفزة**: (لا تهدد ـ لا تتهم ـ لا تستهزئ)، تهديدك يثير بداخل شريكك نوازع الكرامة، ويستفز طاقته كي تتأهب وتدافع عنه، كما أن اتهامك له يدفعه إلى الدفاع والرد، وربما الهجوم المضاد عليك، واستهزاءك به لن يقابله سوى استهزاء مقابل، أو سخط وغضب شديدين، فلا تلجأ لهما مهما حدث.

١١- **استعن بطرف ثالث**: ليس عيبا أن يكون لديكما خيار يسمح بتدخل طرف ثالث مقبول من كلاكما، ليساعدكما على حل المشكلة، شريطة أن يكون عاقلا ويتمتع بمصداقية واحترام من كلا الجانبين.

١٢- **اتفقا على خطوط حمراء**: في الأوقات العادية، يجب أن تتفقا إذا ما صار هناك مشكلة -لا قدر الله- أن تكون هناك

خطوطا حمراء لا يجب تعديها، فمثلا محظور اللعب بورقة الانفصال، أو وضع الحب والاحترام موضع تشكيك، أو استخدام الأبناء كورقة ضغط أو إشراكهم في أي مشكلة.

١٣- **لا تترك الملف مفتوحا**: حاول بقدر الإمكان أن تُنهي المشكلة خلال النقاش، وتعاهدا على عدم الحديث عنها مرة ثانية، لتصبح قضية منتهية، غير قابلة للتداول أو الاستئناف مرة أخرى.

هذه بعض الحلول التي أثبتت فاعلية كبيرة في حل كثير من المشكلات الزوجية، كلها لو دققنا النظر تعتمد على عاملين مهمين (الحوار و حسن الخلق)، فمهما سودنا من أوراق يبقى هذان العاملان هما الأقوى والأهم، فحوارنا سويا يفعل الأعاجيب ويسمح بإنهاء كثير من المشكلات التي تقابلنا، أيضا حسن الخلق عامل هام جدا في السيطرة على النفس، وكبح زمامها وتقييد السلوك السيء من أن يطال شريكنا.

وهناك أيضا استراتيجية ينصح بها علم النفس ويمكننا تطبيقها عند حدوث مشكلة ما، وهي كتابة المشكلة وتشريحها ودراستها بدقة!.

ولهذه الاستراتيجية خطوات وهي:

- أحضر ورقة وقلم واكتب المشكلة بالتفصيل.
- سجل جميع المقترحات التي تراها لحل مشكلتك.
- ناقش وقيم جميع الخيارات والحلول مع ذكر مزايا وعيوب كل اقتراح.
- اختيار الاقتراح الأمثل.
- الاتفاق على الواجبات والمهام التي يمليه هذا الاقتراح على كل من الطرفين.
- تحديد طريقة لمتابعة حل المشكلة، وكيفية تسيير الأمور.

نموذج لحل مشكلة

موضوع المشكلة هي:

....

....

المقترحات التي يمكن بواسطتها حل المشكلة:

١..

٢..

٣..

٤..

بعد التقييم والمناقشة الحل الأمثل هو:

....

واجبات على الزوج:

....

....

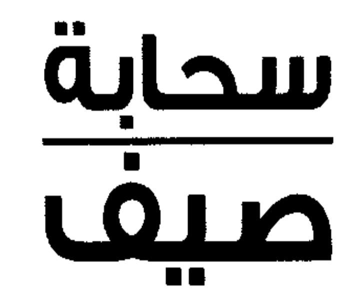
واجبات على الزوجة:

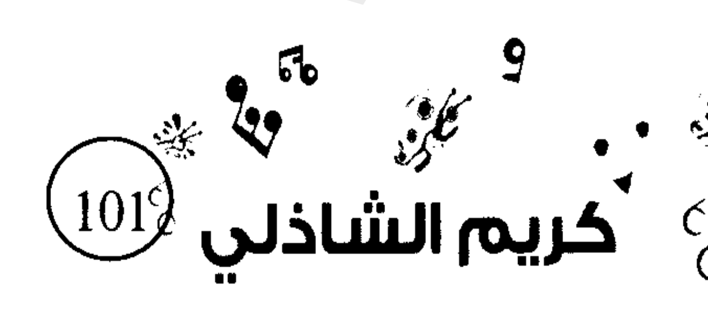
....

....

يتم تقييم ومراجعة الالتزامات في:

....





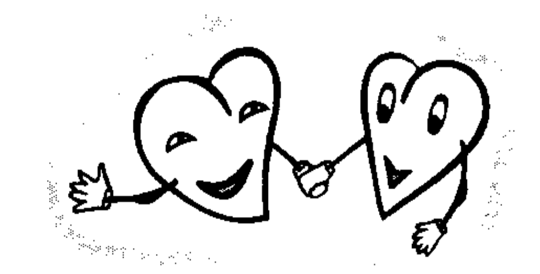
ما فائدة هذا النموذج؟

ربما كان الأمر مثاليا بعض الأشياء، وقد نبتسم قليلا ونحن نقول، ليت الأمور تمضي هكذا، لما تعقدت لنا مشكلة!.

وفي الحقيقة إخواني الكرام أن أي مشكلة ليست عصية على الحل طالما صببنا عليها تيارات من الفكر الهادئ والنقاش والحوار المتواصل، إن معظم مشاكلنا تتعقد لعدم وعينا بإدارتها، فنحن لدينا مشكلة في فن إدارة المشكلة!.

والنموذج السابق قابل لأن يعدله كل واحد منا بما يتراءى له، فالهدف الأول منه هو وضعنا وجها لوجه أمام المشكلة، وتحديدها بدقة، ودفع الذهن للتفكير في طرق حلها ووضع الخطط وتقسيم الالتزامات بين كلا الطرفين كي يمكننا الإجهاز عليها تماما.





أدب النقد وأفضل أساليب لفت النظر

العلاقة الزوجية الصحية هي التي يلعب فيها الزوجان أدوارا إيجابية، فهما يدعمان بعضهما بعضا في اللحظات العصيبة، ويشجعان بعضهما بعضا في أوقات التحدي، ويقوما أخطائهما أولا بأول.

الزواج السعيد يرتكز على محور إيجابي تفاعلي من كلا الزوجين، السلبية لا تخلق حبا عكس ما يُتوهم لنا، وإنما تطمس معالمه، وتذهب بحرارته.

أحد أهم النقاط حساسية، هي الخاصة بتقويم إعوجاج أحد الطرفين، ومحاولة لفت نظره إلى خلل ما لديه.

دائما النصيحة صعبة على النفس، والنقد بغيض لمعظم البشر، لذا أحببت أن أساعدك بمجموعة من الأدوات التي يمكنك استخدامها حال تنبيه شريك حياتك لخلل ما لديه:

١- **كن محددا عندما تنقد أو تلفت النظر**: يكون الأمر أخف إذا ابتعدنا عن التعميم وتضخيم الأمور، إذا أحببت لفت نظر شريكك إلى نقطة ما، فحاول أن تحدد أطرافها جيدا، وتناقشها هي فقط، مثلا إذا كان شريكك غير مهتم بحاجياتك العاطفية، فتحدث معه عن حاجتك لقربه، وعن

دور أكبر يجب أن يقوم به، لا تجعل الأمر عام فتتحدث عن تقصيره، وإهماله، وعدم وعيه لواجباته الزوجية، كلما كنت محددا كلما بائت أهدافك بالنجاح.

٢- **ركز على الحل لا على المشكلة:** الكلام في المشكلة أو الخلل نفسه من شأنه زيادة التوتر، بينما التركيز على الحل يدفع بعجلة النقاش إلى التفاعل الإيجابي، ربما نحتاج إلى أن نحلل المشكلة نفسها كي نعرف أين أتى الخلل، لكننا يجب أن نبرمج بوصلتنا على البحث عن الحل، لذا فعندما ترى في شريكك نقدا أو عيبا تود تصحيحه، البس نظارة الإيجابية، وابحث عن الحل المناسب، وابتعد عن الخوض في المشكلة ذاتها.

٣- **كن حساسا:** وأقصد بها كن شديد الرقة مقدر لأحاسيس الطرف الآخر، خاصة إذا ما أحببت تقديم نقد أو نصيحة تدرك أنها تمثل حساسية لشريكك، كن متعاطفا معه، وابتعد عن أي نقد جارح أو مؤلم.

٤- **لا ترسل رسائل عبر أشخاص:** إذا ما أحببت أن تلفت نظره لشيء، فأخبره مباشرة، ولا تحدث أحدا في هذا الأمر، فمما يزعجنا أن نرى شركائنا يشكون تصرفاتنا وسلوكنا للآخرين.

٥- **أكد على المُسلمات:** وبأن نقدك أو نصيحتك له لا تعني أنه

سيء، فحبك له، وتقديرك لما يبذله، ورضاك عن طريقة تفكيره، أشياء غير قابلة للتشكيك و ذكر هذه الأشياء من شأنها أن تمهد الطريق لقبوله النصيحة والنقد، كذلك الثناء وذكر المحاسن والاعتراف بالجميل شيء مهم ويعطي رسائله للطرف الآخر بموضوعيتك وإنصافك.

٦- **لا تغلق دونه باب الرجوع**: في كثير من الأوقات يظهر لنا أننا مخطئين، ونود التراجع بشكل يحفظ لنا كرامتنا، من الذكاء هنا أن يفتح المرء الطريق أمام الشخص المخطئ إذا رأى منه تراجعا عن رأيه الخاطئ، لأن محاصرته ومحاولة إثبات أنه مخطئ لن يفيدنا شيء، وربما زاده كبرا وعنادا وإصرارا على خطئه.

٧- **شجع أي بادرة للإصلاح**: أي مساحة من التحسن والانضباط يجب أن يقابلها رد فعل إيجابي محفز، هذا من شأنه تدعيم معنويات شريكك، وتسهيل تقبله لآرائك ونقدك.

٨- **هون من أمر العيب**: وأكد لشريكك أنه سهل الإصلاح، وشجعه على أن يخطو الخطوة الأولى إلى تصحيحه.

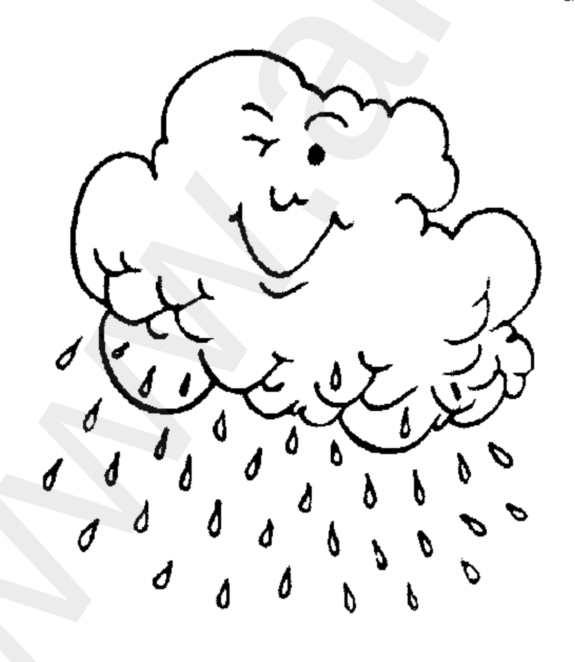
٩- **لا تعمد إلى التحضير الكثير**: التهيؤ المبالغ فيه غير مرغوب، ويشعر الشخص المنقود أن الأمر ثقيلا، نعم قد نلجأ لمقدمة للحوار، لكن التحضير الكثير ليس بالشيء السليم.




١٠- **اختيار وقت مناسب**: يتوقف اختيار الوقت المناسب على مدى قبول أو رفض النقد والنصيحة، فهناك أوقات يكون المرء منا غير قابل للحديث أو الكلام، وقد يكون غاضبا عدوانيا، هنا ليس من الحكمة فتح أي حديث، كي لا يشتعل الحوار وتتوتر الأمور.

١١- **التفسير الحسن للأمور**: وعدم إساءة الظن، يقول رسول الله ﷺ: «**الظن أكذب الحديث**»[١]، فحسن الظن في الآخر يزرع مزيد من الثقة المتبادلة بين كلا الشريكين.

١٢- **فرق بين الفعل الخاطئ وشخصية المخطئ**: بمعنى ألا تتهم شريكك مثلا بالاستهتار لأنه ترك باب السيارة مفتوحا، أو غفل عن إحضار الطفل من مدرسته، يمكننا التنبيه على الخطأ ومحاولة معالجته، دون أن نتعرض لكرامة أو شخصية الشخص المخطئ.



(١) ذكره أبو داوود في سننه، وقال الألباني صحيح



ليس غيرهم الأبناء من يدفعون فاتورة المشكلات الزوجية.

وللأسف يدفعونها من رصيد براءتهم، وحبهم للحياة..

كثيرون من الأزواج والزوجات يتمادون في خصومتهم مع شركاء حياتهم، لا يعبأون بأن هناك طفل صغير قابع يراقب بأعصاب مشدودة، وخوف وحزن وقلق ما يجري، وما يمكن أن تسفر عنه معارك حبيباه، أباه وأمه.

يشعر بخطر يزحف على أسرته لتأخذ منه لحظات السعادة والحب والحنان، وتسرق منها الضحكات والمداعبات.

في لحظات كثيرة، يبلغ الغضب والحنق منا مبلغا، يدفعنا إلى فعل وقول ما لا ينبغي فعله أو قوله.. والمحزن أن يكون هذا أمام الملائكة الصغار!.

ينشأ الطفل في بيئة مضطربة، فتتكون لديه مشكلتان كبيرتان..

أما الأولى فهي أعراض نفسية وجسدية.. وأما الثانية فهو تكون مفهوم ذاتي بداخله يؤكد له أن الأسرة مرادف للمشكلات والهموم!.

وبأن صراخ الزوج وبكاء الزوجة هو الطبيعي، والحاصل في كل البيوت..

ليس غيرهم الأبناء من يدفعون فاتورة المشكلات الزوجية ..!

وللأسف يدفعونها من رصيد براءتهم، وحبهم للحياة ..

وأقسى ما في الأمر أن الأطفال الصغار لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم، وإبلاغ ذويهم بها، ولذلك يكتمون كل ما يعتمل في صدورهم، ويتجرعوا وحدهم مرارة الحزن والقلق.. وللأسف لا يهتم بهم أحد.

أخوف ما يخافه الطفل أن يتهدم جدار الأسرة، وأسوأ كوابيسه يعيشها حينما يتشكك في قدرة والديه على التحرك بمركب الأسرة بأمان.

وهنا يلجأ الأطفال إلى عدة تصرفات، تعكس تفاعلهم مع الضغوط التي تحاصر الأسرة منها:

١- قد يلجأ الطفل إلي تصرفات لم يكن يقوم بها من قبل وهذا ظنا منه بأنه يجذب انتباه أبواه إليه.

٢- ينعزل بعيدا عند شجار أبواه، محاولا الهروب من أرض المشكلة، ملتمسا بعض الأمن بعيدا عن صراخهما ومشكلاتهما.

٣- الاكتئاب!، واكتئاب الأطفال شيء يصعب التعامل معه، فتراه شاردا أغلب الوقت، يعمد إلى تخريب بعض الأشياء أو الألعاب، التمرد وعدم الاستجابة لأوامر والديه، في بعض الأوقات يحدث تبول لا إرادي، ميل الطفل إلى المكوث أطول فترة ممكنة خارج البيت نظرا لأن البيت بالنسبة له لا يوفر له الأمان.

٤- البحث عن دفء إنساني بعيدا عن الوالدين، فيحاول الطفل أن يلجأ إلى شخص يشعر لديه بالأمان، أو يبحث عن قدوة يشعر معها بالاحتواء.

٥- الانعزال عن أصدقائه، أو عدوانيته في التعامل معهم.

٦- يبدأ الطفل في التعود على أسلوب تعامل بناء على ما يراه في منزله، فمثلا إذا وجد الطفل أن أباه يصرخ في أمه أو يضربها فإنه يظن أن هذا هو التعامل الطبيعي مع الفتيات أو النساء بشكل عام، ولو رأى العكس فأمه تصرخ في أبيه، سيصاب بنوع من الخوف والرهبة من النساء، وسيفقد الثقة تجاه المرأة، وسينمو، ولديه قناعة بأن الرجل ضعيف وعاجز أمام المرأة.

٧- التدني الدراسي، والذي يعد انعكاسا طبيعيا للقلق الذي يعاني منه الولد، وللأسف أن التدني الدراسي غالبا ما يصبح مشكلة كبيرة قائمة بذاتها، تعاني منها الأسرة جميعا، مركزين عين النقد على الطفل، غير مدركين أنهم سبب المأساة التي يعيش فيها.

- إنني عزيزي القارئ أطمح في أن نضع أبناءنا في أي معادلة نتخذها في حياتنا، ولا نرتكب جريمة في حقهم، سيدفعون ثمنها غاليا.

إن مرحلة الطفولة شديدة الحساسية، وأحداثها ترسم في وجدان الطفل معالم شخصيته، ومن الصعوبة إعادة اتزانه النفسي إذا ما شابه خلل.

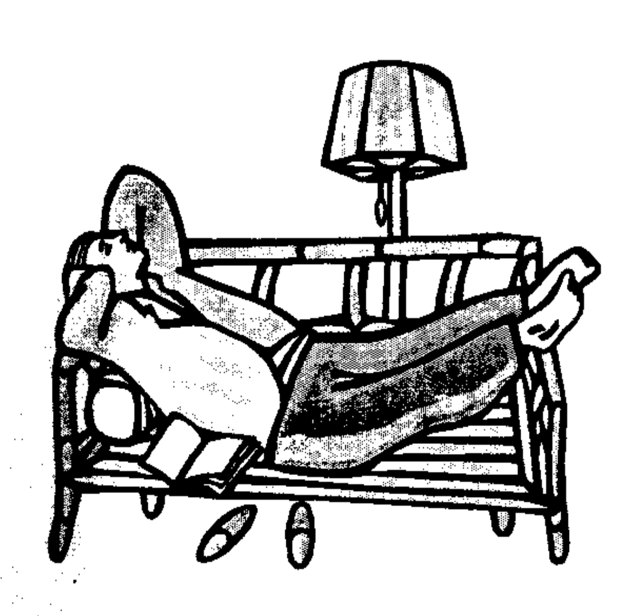
بل إننا إذا ما عدنا إلى تاريخ الطغاة والبائسين، سنجد أن هناك قاسما مشتركا في طفولتهم، وهو بؤس هذه المرحلة وقسوتها.

نعم إن يد الله قد تمتد إلى بعض ممن عاشوا طفولة تعيسة فتنجيهم وتصل بهم إلى طريق الأمان.

لكن الأصل أن الأطفال الذي نشأوا في بيئة ليست سوية، يذيقوا أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم العذاب ألوانا!.



استراحة



ذهب إلى الطبيب متذمرا شاكيا أنه يكابد ويعاني الأمرين مع زوجته ضعيفة السمع، أخبره بمعاناته الشديدة معها، وبصعوبة التعامل اليومي بينهما.

سأله الطبيب: وما مستوى الإعاقة لدى زوجتك.

هز الزوج رأسه وقال: لا أعلم بالضبط، لكنها متردية جدا!!.

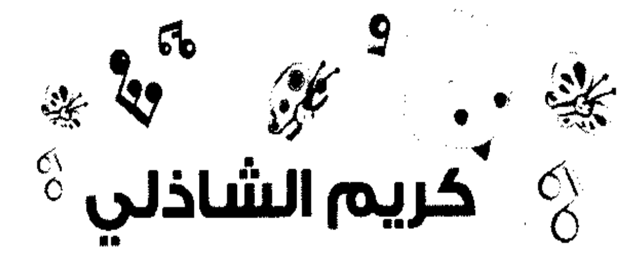
فقال له الطبيب: حسنا اذهب إليها وقل لها شيء، وأخبرني بالمسافة التي يمكنها أن تسمعه من خلالها، وإلى أي مدى تكون قريب منها كي تسمعك.

دخل الزوج بيته، ووقف عند الباب وصاح في زوجته: ماذا أعددتي للغذاء.

فلم يسمع الزوج ردا.

سحابة صيف

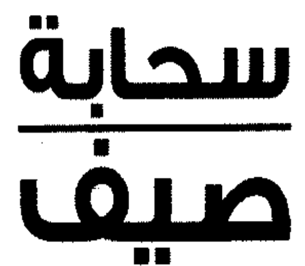




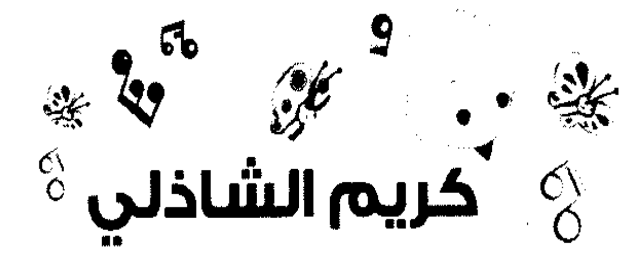
الفصل الثاني

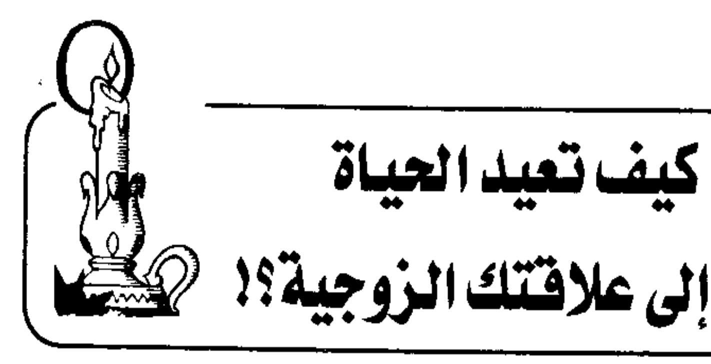
كيف تعيد الحياة
إلى علاقتك الزوجية..؟!




سحابة
صيف




كريم الشاذلي



كيف تعيد الحياة إلى علاقتك الزوجية؟!

ما أسهل أن يهز كل منا رأسه، وينظر إلى شريك حياته بغيظ مؤكدا أنه سبب جميع مشاكله.

وما أيسر أن نصدر أسباب الفشل إلى المعسكر الآخر، مبتعدين قدر الإمكان عن كل ما يمس ذواتنا، ويحملها سبب ما يكتنف حياتنا الزوجية من قلق وشقاق وجفاء.

في الفصل السابق حاولت إثبات أن هناك ثمة فروقات «نفسية وجسدية» بيننا وشركائنا تؤثر في علاقتنا، لكني الآن أتوجه بحديثي إلى من يعاني اضطرابا فعليا في حياته ويرى أن أشجار الورد التي كانت يانعة مشرقة جميلة في بداية الزواج، ما لبثت أن طال عودها، فلم يعد يُرى منها غير الشوك المؤذي، واختفت الأزهار بلونها المبهج ورائحتها العطرية، على عكس طبيعتها!.

أحدثك قارئي الكريم، وأنا أشعر بألم يعتصر قلبك على تلك اللحظات الجميلة، التي انقضت، وقد صارت حياتك عذاب، بعدما أبرم «النكد» عقدًا مفتوحا معك.

لا أمسك عصا سحرية، ولن أحيل حياتك جنة، بل سأعمل جهدي من أجل كشف الخلل الذي أصاب حياتك بالتوتر والقلق،

وحديثي قد يؤلم، لأنه موجه لك أنت، ولن أتوجه بكلمة نقد أو تقريع إلى شريك حياتك، رغم قولك بأنه السبب الرئيسي - إن لم يكن الأوحد - في كل ما وصلتما إليه.

ليس الأمر مرتبط بتصديقي أو تشكيكي في دعواك، وإنما هي رغبتي الصادقة في أن أدلك على الطريقة الأفضل للتغلب على مشاكلك الزوجية.

الحل فيك أنت.. إذا ما أحببت حقا أن تتخطى مرحلة الشقاق الزوجي.

لكن بداية دعنا نتفق على بعض الخطوط العريضة التي يجب الإتفاق عليها، إذا ما أحببت أن تصحبني في رحلتنا تلك، وهي:

1 كن مبادرا :

هي حياتك أليس كذلك!؟، إذن فلن تعني أحدا سواك، ولن يهتم بشر بإصلاحها غيرك، قد تقول وشريك حياتي أيضا عليه دور، فأجيبك بأنه يجب أن يكون هناك مبادر، وليس من الفطنة أن يعمي العناد أعيننا، فتأخذنا العزة والكبرياء مأخذا نضطر فيه إلى أن نضحي بأيام حياتنا التي لا يمكن تعويضها، بل يجب عليك أن تبدأ من فور إدراكك أن حياتك تمضي من سيء إلى أسوأ، فتصحح وتعالج، وتحاول بشتى الطرق إنقاذها والحفاظ عليها.

لا أظنك تريد أن تعيش تعيسا طوال عمرك، يكفي ما مر من أيام مؤلمه، ولك الغد تشعل فيه شموع التفاؤل والأمل.

إن الفراش الغير مريح يؤلمنا، ويصيبنا بالإرهاق وهو الذي صُمم لإراحتنا، والحل الأمثل أن نصلحه،ونجتهد في جعله على أفضل هيئة ممكنة، كي يؤدي مهمته على أفضل شكل، وليس من الذكاء أن ننظر إليه في ذهابنا وإيابنا باستنكار، ونذم اعوجاج حاله، أو ندعوا على من صممه، إذ أن شكوانا لن تفيد، وتذمرنا لن يجدي، فقط المبادرة والإصلاح هما اللذان سيعيدان إلى جسدي الراحة.

وحياتنا الزوجية المضطربة كالفراش المؤلم، خلقها ربنا - عز وجل- كي تكون «مودة ورحمة»، فجعلناها ـ نحن أو شريك حياتنا أو كلانا ـ على عكس ذلك، فأصبحت هما وضيقا، وصار لزاما علينا ـ إن أردنا سبيل الراحة ـ أن نبادر بالإصلاح، ونخطوا نحو تقويم الأمور وإعادتها إلى أصل طبيعتها.

2 كن منصفا:

أتحدث معك على فرض أنك صادق في سعيك إلى إصلاح حالك مع شريكك، لذا أهمس لك بأن تتحلى بروح الصدق والإنصاف عند تقييم الأمور ووزنها،وبأن تتهم نفسك وتدينها في الأوقات التي ترى بأنك مخطئ فيها.

تخيل معي مريض يستحي أو يكابر في أن يصرح لطبيبه بمكان الألم، هذا أنت حينما تؤكد لنفسك بأنك مصيب في كل أحوالك، وأن الخطأ والزلل يقع فيهما فقط شريك حياتك.

إذا ما أردت قارئي الكريم -زوج كنت أو زوجة- إصلاح زواجك، فيجب أن تتمتع بصدق و إنصاف داخليين يدفعانك إلى رؤية عيوبك ومشاكلك، دونما تشويش.. أو تزوير.

3 كن صادقا في رغبتك:

كن مخلصا في دوافعك لإصلاح حياتك، هذا الصدق والإخلاص سيدفعانك إلى تكرار المحاولة، وسيبتعدان بك عن اليأس والإحباط، لا أظن أن الفشل سيلاحقك إن كنت مخلصا حقا في أن تجعل حياتك أفضل وأجمل مما هي عليه، إن أصحاب الدعاوى لكثر، لكن النجاح لا يلتفت إلا لمن أخلص في ادعائه.

هذه العوامل الثلاثة، المبادرة وأخذ قدم السبق، والإنصاف عند تقييم تصرفاتك، وإخلاصك في جعل حياتك سعيدة، هما رمانة الميزان، والدوافع الرئيسية التي يحتاجها كل واحد منا في سبيل نيل سعادته التي يحلم بها.

الآن نـأتي لخطـوة في غايـة الأهميـة، وهـي مكونـة مـن بعـض الاختبارات النفسية التي من شأنها كشف نوعية الخلل الذي يكتنف حياتك الزوجية.

في الغالب، لا أؤمن -شخصيا- بدقة الاستبيانات والاختبارات المعلبة، التي تجيب عنها بعلامة صح أو خطأ، وتعرف بعدها درجتك، وتفاجأ بعدها بأنك سعيد وأنت لا تدري..!

بيد أن هذا الاختبار من نوع آخر!، فالهدف الأساسي منه أن يثير بعض الأسئلة والاستفسارات بداخلك، ويستفزك كي تفتش جيدا في وجدانك، وتضع يدك بشكل صحيح على الخلل في علاقتك بشريك حياتك.

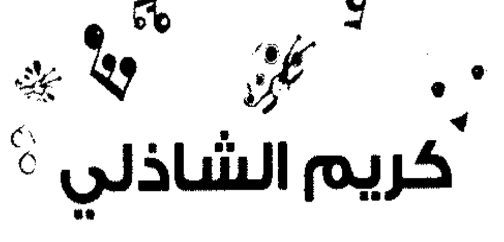
لذا أجدني مدفوعا إلى التأكيد عليك في أن تكون صادقا وأنت تجيب عما سيأتي أجب عما تقوم به، لا على ما تتمنى أن تقوم به، لن يرى هذه الإجابات غيرك، لذا لا تخشى شيئا، إلا إذا كان كشفك لعيب نفسك شيء يمنعك من القيام به أنفة وعزة نفس!.



المجموعة الأولى:

م	الســـــــؤال	أوافق	أرفض
١	أنا متفائل بمستقبل زواجي.		
٢	أشعر بأن شريكي يكن لي الكثير من الحب.		
٣	بـرغم كـل شيء يعـاملني شريـك حيـاتي باحترام.		
٤	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري مع شريكي.		
٥	لا أسـتطيع الـتحكم في مشـاعري حـال الغضب والغيظ.		
٦	شريك حياتي صعب في نقده وتقويمه لي.		
٧	ليسـت هـذه العلاقـة الزوجيـة التـي كنـت أتمناها.		
٨	مشـكلاتنا الزوجيـة يصـعب احتوائهـا في الغالب.		
٩	مشكلة شريك حياتي أنه بارع في الأخذ، بخيل في العطاء.		
١٠	نادرا ما نتحدث عن مشاعرنا وأحلامنا.		
١١	أنا لا أفخر بعلاقتي الزوجية أمام الآخرين.		





م	السؤال	أوافق	أرفض
١٢	هناك ثمة غربة ووحدة نعانيها برغم وجودنا في بيت واحد.		
١٣	علاقتنا الجنسية تدار بشكل روتيني ممل.		
١٤	دائما ما أعقد مقارنات بين حياتي الزوجية وحياة أصدقائي وأقاربي، وفي الغالب تكون المقارنة في صالحهم.		
١٥	لا أجد شوقا للعودة إلى البيت، إلا حينما أتذكر الطعام والفراش!.		
١٦	حياتي تعني (العمل، الأبناء، المتطلبات المادية).		





المجموعة الثانية

سأذكر لك ٧ أسباب، من أكثر الأسباب توترا لعلاقتنا الزوجية، أريدك أن ترتبها حسب خطورتها بالنسبة لك، وتكتب بجوار كل واحدة، وصفا لها.

مثلا لو اخترت «غياب الرومانسية»، تكتب مثلا: حياتنا الزوجية تعاني فقرا في بث مشاعر الحب، كلانا يتحمل جزءا من المشكلة، فلقد توقفنا عن بث مشاعر الحب، حتى صار الخرس العاطفي ملازما لنا على طول الخط.

أو اخترت مثلاً (النقد المستمر) اكتب انطباعك مثال:

لا أستطيع القيام بشيء دون أن أتوقع نقدًا لاذعًا من شريك حياتي، مما أفقدني الحماس للعمل والاجتهاد.

حاول أن تعبر عن مشاعرك بدقة وخذ وقتك في استخراج ما بقلبك على الورق.

والآن إليك الأسباب السبع:

١- النقد المستمر (....)

....

....

٢- الازدراء والاستخفاف (....)

....

....

٣- غياب الرومانسية (....)

....

....

٤- الوضع المادي (....)

....

....

٥- غياب الثقة (....)

....

....

٦- ضغط العمل (....)

....

....

٧- السلوك الشخصي (....)

....

....

٨- شيء آخر (....)

....

....

ضع بين القوسين رقم يدلل على خطورة كل مشكلة بالنسبة لحياتك الزوجية، حاول قدر الإمكان أن تشرح في كلمات مختصرة طبيعة ما يؤلمك من شريك حياتك.





المجموعة الثالثة:

* اكتب خمس مواقف حدثت خلال الشهر الأخير تراها تعبيرا عن عدم تقبل شريك حياتك لك.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

* اكتب خمس مواقف، حدثت خلال الشهر الأخير تؤكد حب شريك حياتك لك.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

* اكتب وصفا تفصيليا لخمس مميزات، ترى أن شريك حياتك يتمتع بها.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

* اكتب وصفا لأسوأ خمس صفات تتمنى تغييرها في شريكك.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

- ما سبق ليس اختبارا بالمعنى المتعارف عليه، وإنما هو محاولة لكشف جوانب في حياتك الزوجية، ربما - ورغم أهميتها - لا تدقق النظر فيها، وتخشى من دراستها والتفكير فيها.

أحاول أن أجعلك تتساءل عن مدى رضائك عن جوانب معينة







في حياتك الزوجية، ومع هذا أعيد التأكيد على أنني سأطالبك أن تنظر بداخلك أنت، ولا تلقي -كما نفعل كثيرا- بالكرة في ملعب الشريك الآخر، مؤكدا على أن صدق دوافعك هي التي ستعيد لحياتك الزوجية رونقها مرة ثانية.

والآن دعني أتوقف معك عند آخر الأسئلة، وآمل منك أن تجاوب عليها بصدق وشفافية شديدين، ربما سيصعب عليك مكاشفة نفسك، لكن صدقني، كشفنا لحقيقة مشاعرنا ومحاولة إصلاحها هو الحل.. ولا سواه.





المجموعة الرابعة:

* اختر تعريفا من التعريفات الآتية يمكنك أن تعرف بها شعور "الحب":

١- أن تصبح سعادة وراحة من تحب تحتل أولوية كبيرة لديك.

٢- أن تشعر أنك لست وحيدا في هذه الحياة، وبأن هناك من يشعر بك، ويفتقدك، ويحن إليك.

٣- أن يؤمن كل طرف بمسؤليته في إسعاد الطرف الآخر.

٤- أوافق على كل التعريفات السابقة.

* بناء على اختيارك السابق، هل ترى أن سلوكك، يؤيد حبك لشريك حياتك؟ (...........).

لماذا:...

....

* بناء على تعريفك السابق، هل تظن أن شريك حياتك يحبك؟ (......).

لماذا...

....

*** بعد مرور زمن على علاقتك الزوجية، هل لو امتلكت القدرة على العودة إلى الخلف وإعادة الاختيار، هل كنت ستختار شريك حياتك؟ (........).**

لماذا...

....

*** الطلاق بغيض لما يجره من مشاكل على الأطفال، وخسائر مادية واجتماعية، فإذا ما أمنت كل هذه الخسائر هل ستنفصل عن شريك حياتك؟ (.......).**

لماذا...

....

- آمل أن تكون الأسئلة السابقة قد وضعتك وجها لوجه أمام مشاعرك، وجعلتك أكثر وعيا بما يجري في حياتك الزوجية.

أن تتسائل وتجيب عن طبيعة مشاعرك تجاه شريك حياتك، أبدا ليس بالشيء الهين، ومكاشفة نفسك أمرًا صعبًا ومؤلمًا في كثير من الأحيان .

والآن.. بعدما صغت مشاعرك جيدًا، تعال كي أصحبك في جولة هامة لنتعرف سويًا على أحد أهم المعتقدات الخاطئة التي تتبنها مع ما بها من خطوة.

لازال كلامي موجه لك أنت..

واسمح لي أن أصحبك معي إلى جولة داخل عقلك!!.

نعم.. دعني أصحبك كي نلقي نظرة عن معتقداتك بشأن الحب والزواج، لنرى هل حقا ما كنت تظنه وتعتقده كان صحيحا، أم أنك مثلي، عشت مؤمنا بملامح للحب والزواج، أثبتت الحياة بطلانها وزيفها.

إننا عزيزي الزوج عزيزتي الزوجة نتاج ثقافة فرضها علينا واقعنا، ورددناها جيلا بعد جيل، بالرغم من كونها لم تصمد أمام معطيات الحياة ومفردات الأيام.

عشنا نرسم صورة للبيت المثالي، والأسرة المثالية، والعلاقة السامية العاطفية، ولم يستطع أحدنا أن يصل إلى تلك الصورة المرسومة في مخيلته، فطفق يهيم على وجهه غضبان أسفا، يلعن فشله، وينعي موت العاطفة، وانتهاء المحبين.

ولقد تأملت كثيرا في واقع الحياة، ودرست أحوال الأزواج والزوجات، وأسهرت ليلي في دراسة حال الأسر، فوجدت أن هناك عددا كبيرا من الأسر السعيدة الهانئة، ولم تكن سعادتها تنبع - كما كنا

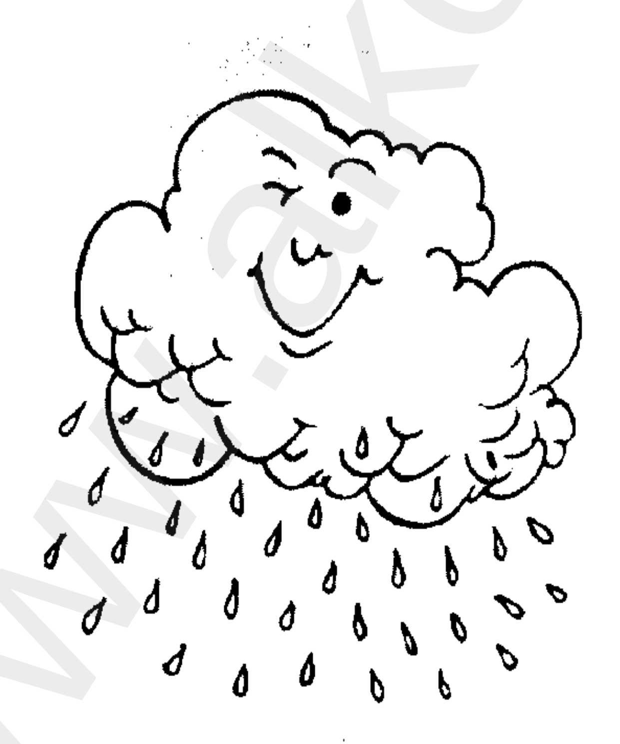
نظن ـ من تلك المعتقدات البالية التي ظننا أنه يجب توافرها في البيت الهانئ السعيد.

وجعلني هذا أكتشف شيئا في غاية الأهمية، وهو أننا كثيرا ما نطلب شيئا ونسعى من أجله فلا نحصل عليه، رغم بذلنا غاية جهدنا في محاولة الحصول عليه، ولا يكون مرد فشلنا إلى تقصير منا، ولكن لأننا طلبنا الشيء الخاطئ!.

ببساطة أريد أن أقول أن الحب الذي تمنيناه لا يتأتى بالطريقة التي أخبرونا بها ودأبنا على فعلها!...

كيف هذا..!!؟؟

دعني إذن أخبرك بأخطر ست معتقدات خاطئة تجعل من حياتنا العاطفية دوامة وتجعل منا حيارى مشتتين!.



1 الحب سيجعلنا مثاليين!



رجل وامرأة، أصبحا زوجا وزوجة، هذا كل ما في الأمر!. نظن نحن الرجال والنساء، بأننا حينما نتزوج سنتحول لمخلوقات أخرى، أكثر رقة وحنانا وعطفا، نظن بأننا سنكون أكثر رفقا عند خطأ شريكنا، وأكثر رومانسية حينما نراه يتهادى أمامنا في دلال، ونبدأ في نسج أحلام جميلة عن الكلام الذي لن يتخطى الهمس، والعتاب الذي لن يتعدى انكسار الحاجب، ونبني من وعود الحب آمالا كبيرة.

وللأسف حينما يصطدم المرء منا بعكس ما عاش يحلم به، يتألم كثيرا، وينعي تحطم الصورة الجميلة التي حلم بها أياما وليال طوال. وهنا يكون للمعتقد الخاطئ السبب في ذهاب الحب فعلا، وبدء مرحلة من العتاب، والغضب، والحنق.. وربما الفشل في إيجاد مساحة ولو صغيرة من التفاهم.

إن الرجل العاقل والمرأة العاقلة يجب أن يتعاملا مع الحب بذكاء، ولا يفترضا أنه سيردم عيوبنا ونقائصنا، وإنما سيجعلنا أكثر عقلا ونضجا في التعامل معها.

سيجعلنا نتفكر عندما نرى عيبا وخللا، عن الطريقة المثلى للتعامل معه، ولن يدفعنا إلى الذهول ومحاولة رفض أن الزواج المثالي هو زواج خالي من النقائص والعيوب، وبأن الشريك المحب هو الذي لا يقترف خطأ، ولا تزل له قدما.

المرء ابن بيئته كما يقول علم النفس، وشخصيته رسمت معالمها تجاربه الحياتية، وصاغت حدودها تعاليم بيئته وميراثها التربوي، وعندما يلتقي الرجل والمرأة فهذا يعني التقاء بيئتين وثقافتين مختلفتين.

كل منهما محمل برؤى، وأفكار، وأطروحات تختلف عن الآخر، وربما تعارضها.

ولذا كان الأمر النبوي بوضع شرطي (الدين والخلق) عند اختيار شريك الحياة، أمرا بديعا من نبينا محمد ﷺ، وفي ظني أن هذان الشرطان ليس كما تعلمنا من أنهما يعنيان أن يكون دين المرء وخلقه جيدين وحسب، وإنما يقصد به ﷺ أن يتوافق مع دين وخلق الشريك الآخر.

النبي ﷺ، كان يدفعنا إلى أن نصل إلى دائرة معقولة من التوافق الفكري والسلوكي، يؤهلنا لفهم دوافع وأفكار وسلوك شريك الحياة فيما بعد.

أعود للتأكيد على أننا إذا ما أحببنا أن نعيد الروح إلى حياتنا الزوجية مرة أخرى أن نتخلص من خرافة أن الزواج سيغير من طبائعنا، وسيجعلنا مثاليين.

ولا تفهم من كلامي أني لا أثبت للحب قدراته في رقي سلوك المرء

منا، كلا فكثيرا ما كان الحب محركا لتعديل المرء لسلوك سيء داوم على فعله شهورا وسنينا، من أجل أن ينال رضا محبوبه، لكنني هنا أريد التأكيد وبشدة على أن الدور الرئيسي للحب والزواج أن يجعلنا أكثر وعيا في التعامل مع نقائصنا، لكنه أبدا لا يخفيها، ولن يمحيها.

الحب لن يجعل حياتنا مثالية، ولن يبدل من طبائعنا.

وتوقع صورة مثالية منه ليس بالشيء الجيد.

2 لن تذبل وردة الحب الحمراء أبدا!.

سؤال ظل يطارد ذهني فترة صباي.

هؤلاء العشاق الذين أراهم في الأفلام، وقد فازوا بمن أحبوا بعد صراع دام مع الأشرار السيئين، هل سيظلون على أناقتهم، ورومانسيتهم، وعاطفتهم الملتهبة أبد الدهر؟.

سؤال آخر لازمني فترة مراهقتي، لماذا ارتبط الشعر الغزلي بفترة ما قبل الزواج، ولماذا لم يخبرنا عنترة عن حقيقة مشاعره بعد زواجه من عبلة، وهل كان قيس سيلهب قلوبنا لو كانت ليلى زوجته على سنة الله ورسوله!؟.

ورغم حيرتي، عشت زمنا ليس بالقليل وأنا أظن بأن الوردة

الحمراء التي سأهديها لحبيبتي فترة الخطوبة لن تذبل أبدا، وستتكفل مشاعرنا الرقيقة الحانية بحفظها نضرة مزدهرة على الدوام.

ويؤسفني القول بأني كنت مخطئا حين ذاك..!

واهم أنا عندما ظننت بأن الحب الخالد هو الذي يظل مشتعلا ويثبت مؤشر الحرارة فيه عن الدرجة ١٠٠٪!.

إن المرء منا لا يستطيع أن ينسى أبدا تلك اللحظات الجميلة التي يضطرب فيها حينما يرى حبيبه قادما وقد صنع من أشعة الشمس تاجا، جعلته أبعد ما يكون عن بني البشر، وأجلسته على قمة الفؤاد ملكا متوجا، نحلم به في صحونا ومنامنا.

كان هذا قبل أن أكتشف الحقيقة الهامة وهي أننا يجب أن نفرق بين نشوة الوقوع في الحب، وبين الحب ذاته!.

إن اللحظة الأولى لا بد وأن تنتهي، لتأتي لحظات أخرى بمفهوم مختلف، ووعي وإدراك مختلفين.

الحب لا يمكن حصره في النظرات المضطربة، ومن الغباء التمسك بأنه ارتعاشة اليد وحمرة الخد، واضطراب داخلي، وتسارع في دقات القلب.

إننا رغم عشقنا لبراءة الأطفال إلا أننا نتفهم حكمة القدر في أن الطفولة ببراءتها وجمالها وروعتها ليست أكثر من مرحلة، تتبعها أطوار أخرى، قد تكون أروع من طور الطفولة ذاته لكن بشكل مختلف

يتناسب مع المرحلة التي يعيشها الشخص.

وكذلك الحب، في بدايته يكون ساحرا جميلا مدهشا، لكنه يتطور، ومحاولة منعه من التطور الفطري هي محاولة لمعاندة القدر.. والأيام لم تخبرنا بعد بنبأ شخص نجح في معاندة القدر.

إن الخطر هنا أننا كثيرا ما نخطئ في قيا س مؤشر الحب، ونظن جهلا أنه انتهى لمجرد غياب ما نظنه «الحب»!.

لقد شاهدت كثيرا ممن أقسموا بأنه لا تربطهم بشركائهم أي مشاعر للحب والمودة، حتى إذا ما تعرض شريكهم لسوء أو غيبته أحد صروف الحياة عن شريكة المدعي رأيناه يولول مذهولا غير مصدق لغياب حبيبه، متفاجأ بأنه يحمل له حبا غير قليل.

وأتساءل هل كان كاذبا في ادعائه أم مكابرا.. فأ صل بعد كثير تأمل إلى أنه كان جاهلا!.

نعم كان يجهل أن ما يجمعهما هو الحب، لكنه كان لا يراه لأنه كان يطلبه في صورة أخرى.

لم يدرك أن نظرته إلى ساعة الحائط عندما يتأخر شريكه وقد اعتراه القلق هو حب.

وبأن وضع حاجياته في المكان المخصص له، كي يسهل عليه إيجادها هو حب.

وتلمس مكان رأسه على الوسادة عند سفره شكل من أشكال الحب.

وصنع وجبة يفضلها، أو شراء جريدته المفضلة، أو تذكيره بموعد الطبيب هو حب.

نعم قد تذبل الوردة الحمراء وتتساقط أوراقها في إعياء، لكن الحب لا تحتويه وردة حمراء، الحب الحقيقي هو سلوك لا يضاد حركة الحياة.

3 الحب لا يعيش مع المشكلات

في العلاقة الرومانسية المثالية، لا يوجد مشكلات.

هذه عبارة خاطئة، وتصور لا يوجد سوى في الروايات العاطفية.

فالحياة الزوجية السعيدة لا تخلو أبدا من منغصات ومشكلات، وستتوفر فيها كل أشكال الضغوط والاضطرابات، وقوة الحب تظهر في العيش مع المشكلات، متحديا إياه أن يكسره أو يلغي وجوده.

أنا لا أقصد المشكلات العابرة البسيطة، أنا أحدثك عن المشكلات الكبيرة المستمرة!.

نعم سيظل هناك شيء أو مجموعة أشياء نختلف عليها مع شريك عمرنا، ونتناقش بشأنها حتى يقضي الله أمرا كان مفعولا!.

وفي الحديث أن الرسول ﷺ أتي إلى بيت فاطمة ابنته ليسألها عن علي رضي الله عنه فقالت: غاضبته فخرج، أي أنها تخاصمت هي وإياه!.



وهما العاشقان المحبان اللذان بلغ منهما الحب مبلغا لا يوصف.

ولعلك تسألني وما دور الحب إذن.

وأجيبك بأنه هو الذي يعطينا القدرة على العيش مع من نختلف معه، دون أن يدفعنا إلى التعصب والتشدد، ومحاولة التغيير الأرعن التي يلجأ إليها أصحاب الأفق الضيق.

فمثلا: ما المشكلة في أن أظل على موقفي من أن محاولة وضع حدود لعلاقتنا الاجتماعية هو الأفضل، بينما ترى زوجتي أن الأفضل التعامل بإيجابية وانفتاح أكبر مع الآخرين؟

سنظل هكذا حتى آخر العمر دون أن يغير أي منا طريقة تفكيره، وسيظل الحب أيضا معنا.

الآن دعني أسالك:

هل تحب أنت وشريكك نفس نوع الطعام؟، هل هواياتكما مشتركة؟، هل تتفقان على طريقة واحدة لتربية الأبناء؟، هل تتفق أمزجتكم على طول الخط؟.

آمل أن تكون صادقا وتقول.. لا.

زدني إذن وقل لي بأنكما تختلفان بشأن النزهة الأسبوعية، وزيارة الأهل والأقارب، وبشأن خططكما المادية، وتطلعاتكم المستقبلية!.

وبالرغم من ذلك.. الحب موجود.. وباق.. وفي ازدياد!.

الحب يعيش مع المشكلات الحياتية، ويتنفس مع وجود الضغوطات اليومية، ويمكننا أن نغضب من بعضنا، لكن قلوبنا مغلقة على احترام وحب وإكبار متبادل.

4 يجب أن يشرب كلانا الشاي الأخضر!

سأخبركم بأحد أسراري الخاصة، لقد كان أحد شروط زواجي أن أتزوج بفتاة تحب القراءة، ولديها التزام يومي بالقراءة قبل النوم لمدة نصف ساعة، قبل أن تطفئ نور الغرفة بعدما تقبلني على جبيني متمنية لي نوما سعيدا.

ليس هذا فحسب، بل يجب أن تكون مؤمنة بأهمية الشاي الأخضر للإنسان، وتشربه بشكل يومي!.

أشعر بك تبتسم، الأمر ببساطة أنني كنت مؤمنا بأن الزواج الناجح السعيد يقوم على توفر هوايات مشتركة تجمعنا أنا وشريكة عمري، ولأنني أعشق القراءة، وأحب الشاي الأخضر، فلقد ظننت أن زواجي من امرأة تتوفر فيها هاتان الصفتان الجوهريتان، كفيلا بجعل حياتي سعيدة وممتعة!.

والآن وبعد خمس سنوات من الزواج من امرأة لا تطالع في الجريدة - إن طالعت! - سوى مقالات زوجها، ولا تؤمن بأهمية الشاي الأخضر يمكنني القول أني كنت واهم مخدوع!.

فبالرغم من أن توفر هواية مشتركة بين الزوجين شيء جميل وممتع،



إلا أنه أبدا ليس أساسا من أسس الزواج السعيد، وكم من الأزواج والزوجات عاشوا سعداء بالرغم من تضاد ميولهم وهواياتهم، فالزوج يعشق تشجيع نادي الزمالك، والزوجة تكره الكرة وتحب مشاهدة الأفلام القديمة، ومع ذلك احترم كل منهما هوايات وخصوصيات الشريك الآخر، ووفر له ما يحتاجه من دعم من أجل الاستمتاع بما يحب.

من هنا أذكرك عزيزي القارئ بخطورة أن نتألم ونحزن لأن هواياتي تختلف عن هوايات شريك حياتي، أو لأن اهتماماتي بعيدة عن اهتماماته، أو أن نربط بين توافق ميولنا وأهوائنا وبين الحب.

بل يجب أن تتحرر من هذا المعتقد الباطل، وتصبح مثلي حيث لم يعد يحزنني أن أشرب وحدي كوب الشاي الأخضر بينما زوجتي ترشف عصير الليمون المثلج!

5 وما دخل «العلاقة الجنسية» بالموضوع!!.

يفضل عدم الحديث عن العلاقة الجنسية، ولا التطرق إليها، فكل شيء على ما يرام!!.

لسبب أجهله نخجل من الحديث عن العلاقة الجنسية بصوت مسموع، حتى وإن كان حديثنا علميا ومشروعا، بينما نتحدث عنها بشغف بصوت خفيض أقرب للهمس.

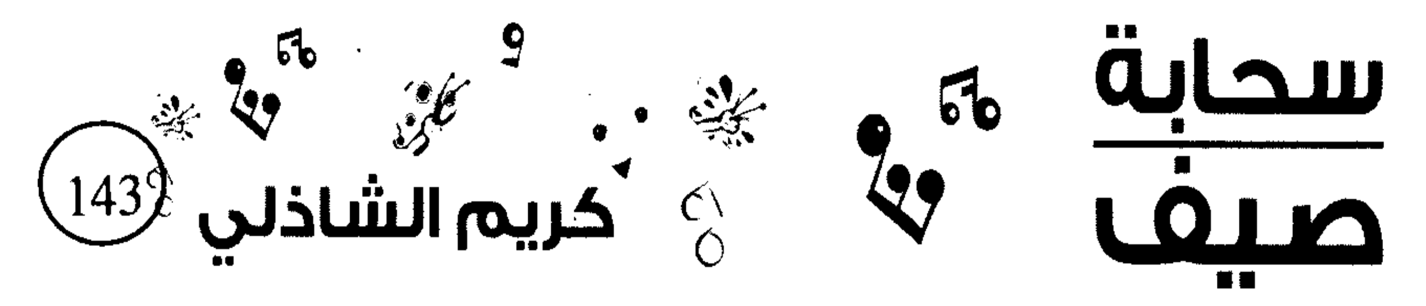
الجميع يدعي أن الأمر على ما يرام، وربما نهرك أحدهم بأن العرب لا يهتمون سوى بالجنس وحكاياته، وفي الحقيقة أن الجنس الناجح لا يعني بضرورة الحال علاقة زوجية ناجحة، بينما العلاقة الجنسية الفاشلة تعني علاقة زوجية فاشلة!.

ربما لا يعطي الأزواج السعداء الجنس المرتبة رقم واحد في أسباب سعادتهم، وذلك لأنها جزء من منظومة متكاملة، تشمل الاحترام والتفهم والحوار الراقي.

بينما الأزواج الذين يعانون فشلا في علاقتهم الجنسية، لا يستطيعون الادعاء بأن حياتهم الزوجية على ما يرام، ربما يخجلون من الاعتراف بأن أصل المشكلة عدم توافق جنسي، ويلصقون تهمة الشقاق الزوجي إلى عدم تفهم شريك الحياة أو عصبيته.

هنا أؤكد أن محاولة فصلنا بين العلاقة الجنسية والحب معتقد آخر باطل يجب حذفه من أذهاننا، ويجب أن ندرك جيدا أن العلاقة الجنسية أحد العوامل الرئيسية في تنشيط الحب، وفشلها يعني فشل حياتنا الزوجية.

إن العلاقة الجنسية ليست تلك العملية الميكانيكية التي تجري على الفراش فحسب، إنها دفقات المشاعر، ووهج الروح، هي القبلة التي تطبعها على خد زوجتك قبل الذهاب للعمل، وهي الحضن الدافئ الذي تعطيه لزوجك عندما ترينه منهكا من ضغوط اليوم الطويل، هي كل اقتراب حميم، يحمل مع قربه الجسدي قربا عاطفيا وروحيا.



6 محاولة تقييم العلاقة

منذ قديم الأزل والحكماء والفلاسفة يبحثون عن تعريف للسعادة، وبرغم كثرة التعريفات إلا أنني أميل إلى ذلك التعريف الذي يقول: (إذا ظننت بأنك سعيدا فأنت كذلك)!، وزاد عليها المفكر الكبير د. عبدالكريم بكار تحذيره من أن السعادة تحب الغفلة، ويقلق أمنها الأسئلة المستفزة من نوعية (ترى هل أنا سعيد؟!).

فالسعادة شعور قلبي، ولا يوجد «كتالوج» أو قاموس يحتوي على شكل أمثل للسعادة والسعداء.

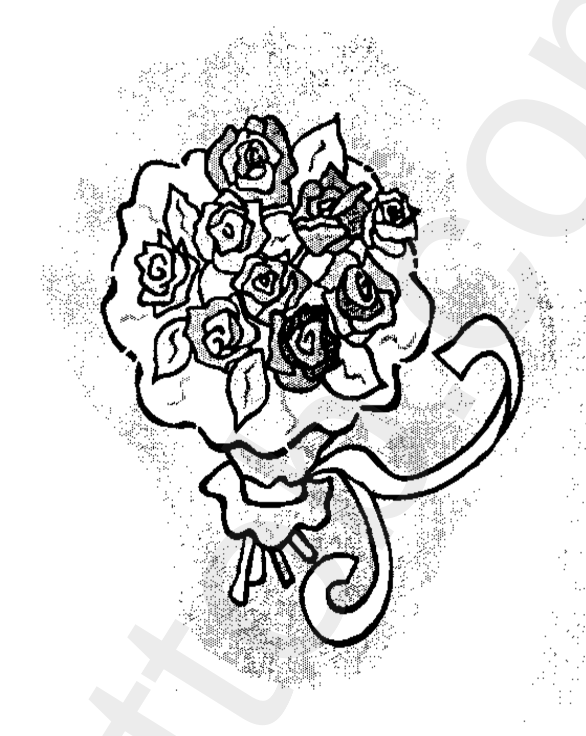
وعلى هذا فإن أحد أكثر المعتقدات خطأ في حياتنا الزوجية هو ذلك المعتقد بأن هناك شكل أمثل للعلاقة الزوجية المثالية.

والحقيقة أنه طالما شعرنا بالرضا عن علاقتنا الزوجية، فيجب أن نتوقف عن محاولة تقييمها، والتساؤل هل حياتنا الزوجية ناجحة أم لا.

أنا لا أقصد نتوقف عن تطويرها من خلال القراءة أو التثقيف وحضور الدورات وتنمية مهارتنا الزوجية، وإنما أقصد التوقف عن محاولة زعزعة مشاعر الرضا والسعادة التي تكتنفها.

فالمقارنات ليس لها أمان، والاقتناع بأننا كي نحيا حياة زوجية سعيدة فيجب أن نكون كأسرة فلان من الناس التي تنشر البهجة أجنحتها عليه شيء غير صحيح.

أجدادنا لم يقرأوا ما قرأناه من كتب، ولم تصلهم المعلومات الهائلة التي وصلتنا عن الرجل والمرأة، ومع ذلك كانوا سعداء، وطالما رأيت شيوخا وكهولا تظلل السعادة حياتهم، وألمس فرحا وبهجة في صوتهم عندما يقصون علي جانبا من حياتهم الزوجية.



السعادة الزوجية ليست وصفة تقرأها لكاتب. حتى وأن كان أنا هذا الكاتب! - بل حالة تشعر بها أنت وشريك عمرك، حالة من الرضا عن طبيعة علاقتكما، والتحرر من عقد المقارنات وتقييم علاقتك الزوجية، كفيل بسد باب من الهموم على حياتك.





هل أنت شريك صعب المراس..!؟

جميعا نشكوا من أن الآخرين ليسوا بالصفاء والنقاء الذي نريد..

كلنا يحلم بأن يمتلك الآخر مساحة من الإحساس والتقدير، وينتبه إلى سلوكه السيء، ويبدأ في التغيير للأفضل كي لا يوتر علاقتنا به!.

وكذلك معظمنا يبتسم في ألم وهو يؤكد على أن شريك حياته يجب أن يراجع نفسه مرارا إذا ما أراد لمركب حياتنا أن يصل إلى بر الأمان!.

وبدوري طالما تساءلت وأنا أشاهد أحد الكتب التي تتحدث عن التعامل مع الأشخاص صعاب المراس وتفادي سخافاتهم، ترى أليس من الأفضل أن يشتري هذا الكتاب الشخص الصعب، السخيف في تعامله، كي يوفر على كثيرين عناء شراء الكتب ووضع الخطط التي تمكنهم من التعامل السلمي معه!؟.

وفي الحقيقة أن هناك ثمة مشكلة لا ينتبه إليها معظمنا، وهي أننا قد نكون هذا الشخص الصعب القاسي ونحن لا ندري!.

نعم.. قد يكون أحدنا سبب شقاء الآخرين، لكنه يأنف من أن يعترف بذلك، ويدير ظهره باستماتة عن من يخبره ملمحا أو مصرحا بأنه عامل مشترك في بلاء الكثيرين، بدءا من شريك حياته وأبنائه، مرورا بزملائه في العمل ومرؤسيه، وانتهاءا بأصحاب الحوائج الذين قد

يضطرهم الزمن إلى قصده أو التعامل معه!.

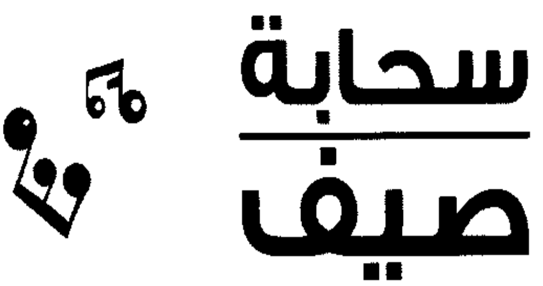
أعتذر لك يا صديقي لكنني يجب أن أصارحك بأنه يجب أن نسلط ضوء النقد إلى الداخل في هذه الفقرة، والتفتيش بداخلك، كي تجيب على السؤال المهم:

هل أنت شديد في تعاملك مع شريكك، صعب في تعاطيك معه، قاسٍ عندما تتناقش أو تعتب؟

هل أنت دائم التقريع والنقد، مُحبِط في لهجتك وكلماتك؟!.

نعم.. صعبة هي تلك الأسئلة.. لكنني آمل أن تفسح لي في صدرك متسعا رحبا حتى أنهي حديثي معك، وأبدأه بالنقطة الأولى وهي:





1 نقدك بناء أم لومك جارح!؟

لا يمكن لأحد أن يصادر حقك في أن تقوم بتوجيه نقد لشريك حياتك، تنبهه فيه إلى زلة قد وقع فيها، أو خلل قد أصابه، أو خطأ يداوم عليه.

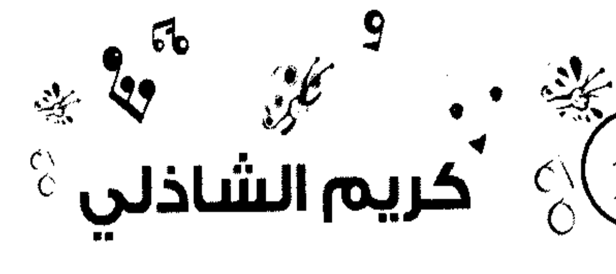
لكننا لا يجب أن نتستر وراء جدار النقد ونتخذه ذريعة لمداومة التشكيك في قدرة شريك الحياة على فعل الصواب، أو لنعته دائما بأنه مخطئ غير مصيب.

ولأن العصمة للخالق، فإن وقوعنا في الخطأ أمر منطقي، لكن هناك أشخاص موهوبين في ملاحظة الخطأ، متميزين في تضخيمه وتكبيره، محترفين في محاصرة المخطئ وتضييق الخناق عليه، ومحاولة إلباسه رداء الخزي والمهانة!.

يؤسفني القول أن بعضنا قد تربى على القسوة في النقد، واللجوء إلى التجريح حال الاختلاف، حتى غدا هذا السلوك المشين بالنسبة له «أسلوب حياة» يصعب الانتباه إليه فضلا عن تغييره!.

د. فيليب ماكجرو (د.فيل) يخبرك إذا أحببت أن تعرف هل أنت من الأشخاص دائموا النقد لشريك حياتك أم لا بأن تكتب بسرعة وبلا تفكير خمس صفات تحبها في شريكك، وتكتب بعدها خمس صفات تبغضها فيها.





يقول د. فيل: إذا كنت مثل كثير من البشر الذين قاموا بإجراء هذا الاختبار فإنك سوف تنجح في كتابة الأشياء الخمس السلبية أسرع كثيرا من الأمور الخمس الإيجابية!.

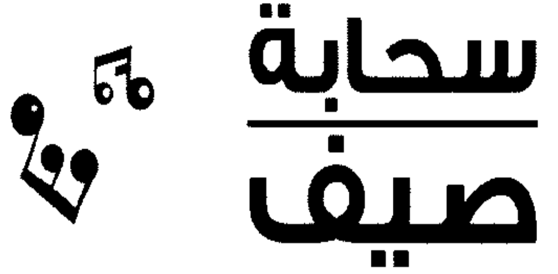
يؤسفني -صديقي القارئ- ألا أستمع إلى اعتراضك بأن شريكك فعلا لديه عيوب قاتلة لا يجب غض الطرف عنها.

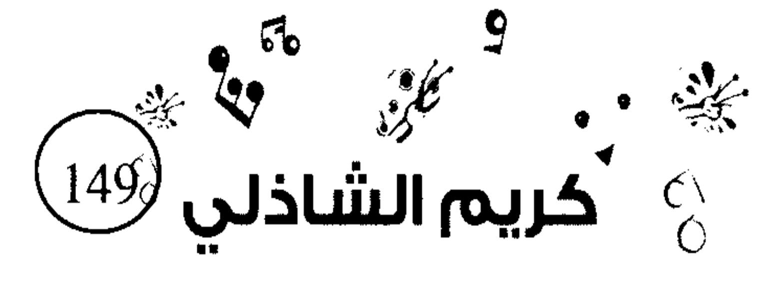
وذلك لسببين، أولهما أنني معني بك أنت، أي أني أراهن على قدرتك أنت على تغيير نفسك، بعدها سترى كم من الأشياء ستعود إلى أصلها من تلقاء نفسها.

ثانيا، لأننا جميعا بشر ونخطئ، وليس معنى أن وهبك الله قدرة على التحليل، والمنطق، وغلبة في اللسان أن تستخدم هذا في محاصرة شريكك وتخطيئه دائما.

أما إذا ما أخبرتني بأنك لا تدري هل أنت هذا الشخص أم لا، فدعني إذن أفرد لك بعض النقاط التي تكشف لك جوانب من شخصية الشخص الجارح صعب المراس:

١- يمتلك قدرة فذة في سرد أخطاء لا يمكن حصرها، فإذا ما استفزه من شريكه أمر، جاءه بالقديم والجديد، حتى ليتسائل السامع إذا كان شريكك بكل هذه العيوب، كيف تعيش معه تحت سقف واحد كل هذه المدة؟، فيرد عليه كي تدرك كم أنا صبور حليم!، فهو قادر دائما على اختزال





العيوب ولا يستطيع غض الطرف عنها أو تناسيها.

٢- دائم التقريع في كل صغيرة وكبيرة.

٣- يستخدم لغات تعميم وتوكيد، مثل (دائما - طوال عمرك - أبدا)، مشكلة هذه الكلمة أنها تعد حكما من المرء ضد شريكه، كأن يقول الزوج (أنت دائما ما تقصري في حقوقي كزوج) أو تقول الزوجة (أنت دائما مشغول ولا تهتم بحق بيتك وأولادك) هذه التوكيدات ببساطة تخبر الشريك الآخر بأنه سيء.. بل سيء جدا!.

٤- نعي الحظ الذي أعطاه الأقل بينما يستحق الأكثر!، فهو ناقم على نصيبه من الحياة، يرى بأنه قد غُبن عندما أعطته الحياة أقل مما يستحق، بلا شك عندما يصل هذا المعنى إلى شريك الحياة يكون الأمر جارحا ومؤلما.

٥- برغم قسوة نقده وعنفه، إلا أنه لايقبل النقد الموجه له ولو كان حقيقيا أو بسيطا، فإذا ما نبهه شريكه إلى أنه قد قصر في أداء واجب عائلي مثلا، يهب للدفاع عن نفسه، بتوجيه اتهامات إلى شريكه ويزجره بأنه يجب أن ينتبه إلى نفسه أولا، قبل أن ينقده أو يستدرك عليه!.

٦- محاولة محاصرة شريكه، وتخطيئه، ودفعه إلى الاعتراف بخطئه، بدلا من تعريفه بالخطأ، ومحاولة تصحيحه.

يمكننا إجمال ما قلناه في أن الشخص الجارح في نقده، هو شخص يهمه في المقام الأول الانتصار لنفسه، ويسره كثيرا أن ينال الآخر لقب المخطيء المسيء!.

ترى إذا تأملت النقاط السابقة، وتحليت بصدق وشفافية وإنصاف، فهل ستجد أي من هذه النقاط تلتصق بك؟

إننا للأسف إذا ما تملكتنا نوازع النقد الجارح، والتقريع الشديد، لا يمكننا أبدا أن نثني ونشكر ونُظهر الجميل مما قد يفعله الطرف الآخر، وذلك لأننا لن نستطيع الثناء في حق شخص طالما اتهمناه بكل سوء، وشككنا في قدراته وسلوكه!.



2 الكبر والتعالي

ثاني صفات الشخص صعب المراس هو تمركزه حول ذاته واعتزازه الشديد برأيه، ووضع قواعد صارمة أمام شريكه كي لا يناقشه في أمر أبرمه، أو يراجعه في قرار أنفذه!.

هو دائما مصيب، يرى- حسب زعمه- ما لا يراه شريك حياته، حكمته يجب أن يشهد بها من حوله.



الكارثة هنا أننا نشاهد شريك يؤمن بدكتاتورية الحكم في الأسرة، ويجبر شريكه إلى الدوران في فلكة ومدح رجاحة عقله، ونضج تفكيره!.

وقد تتساءل- قارئي العزيز- وهل هناك مثل هذا الصنف بيننا!؟.

وأجيب بكل تأكيد، نعم... بل وأكثر مما قد تتصور.

هو لن يخبرنا مختالا بأنه ديكتاتور، بل يصارع ليثبت أنه مؤمن بالحوار والنقاش،ويدعي بأنه ينزل على الرأي الصواب حتى وإن عارضه، لكننا نعرفه بسمات عدة وهي:

١- لا يتنازل عن رأيه مطلقا، يبرر منطقه بابتسامته، لكنه لا يتنازل عنه مهما ساق شريكه الحجج التي تضحض رأيه وتفنده.

٢- عندما يتناقش ويظهر له خطأ كلامه، أو بطلان دعواه، يعكر الماء، ويغير دفة الحديث، ويحاول التشويش عن الحقيقة، فينقل شريك حياتة إلى نقطة بعيدة، كأن يتشاجر معه عن أسلوبه في الحوار، أو يلوم عليه بحدته في النقاش.

٣- لا يطيق صبرا في الاستماع إلى شريك حياته أثناء النقاش، ولماذا يستمع إذا كان لن يتزحزح عن رأيه!؟.

٤- يعاقب بشدة شريكه إذا ما استمر على رأيه، ولم يقتنع بما يقول، ومستعد كذلك لمخاصمته وإيذائه نفسيا.

كما قلت الشخص المعتد برأيه، دائم الادعاء بأنه واسع الأفق، يقبل الرأي الآخر ولو خالفه، لكنه في الحقيقة عكس ما يدعي تماما.

أأمل منك يا صديقي، مع اعترافي بمدى رفضك أن تكون هذا الشخص، بأن تدقق في النقاط السابقة، لعلك تمارس بعضا منها، فتحيل حياتك ـ قاصدا أو جاهلا ـ إلى عذاب.



3 ميزان المصلحة يزن شؤنه كلها

وصفة ثالثة من صفات الشخص صعب المراس، وهي أنه يزن علاقته بشريكه بميزان المصلحة الشخصية، يؤمن بأن لكل شيء ثمن، لا يعطي دون أن يحدد بذهنة المقابل الذي سيحصل عليه!.

حبه لشريكه مشروطا بأن يحقق له ما يريد، وعطائه ليس خالصا، يتساءل دائما ما الذي أعطيته لي كي أعطيك أنا الآخر.

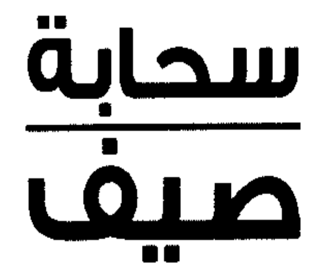
إذا ما أعطى فإنه دائم المن، انتزاع شيء منه ولو كلمة طيبة، شيء في غاية الصعوبة!.

تعرفه بصفات، تلك أهمها:

١ - دائم السعادة عندما يحصل على شيء من شريكه، بغض النظر عن مدى العناء أو المشقة التي تكبدها الآخر في سبيل توفير هذا الشيء له.

٢- عطاؤه مشروط، يقول لشريكه حسنا سأفعل بشرط أن تعطيني كذا، أوتحقق لي كذا.

٣- حسابات المكسب والخسارة مسيطرة على تفكيره، ولا تفارق ذهنه، حتى وهو يتعامل مع الأحاسيس والمشاعر.






4 شحنة مشاعر وعواطف محبطة!

هل سمعت زوج أو زوجة يصف شريكه قائلا:
لن أخبره بشيء ثانية، إنه مُحبِط!.

أكون متحمس جدا للشيء وسعيد به، وآتيه فرحا مسرورا، لكنه و بشكل مريع يقلب سعادتي تعاسة، وفرحي حزنا.!؟

هذا هو الشريك المُحبط، وهو رغم هدوئه المستفز، وبروده الشديد، شخص صعب المراس، العيش معه جحيم، وذلك لقدرته الغريبة على قتل الحماسة في الأسرة، وسجن ومحاصرة أي مشاعر جميلة من أن تعلن عن نفسها.

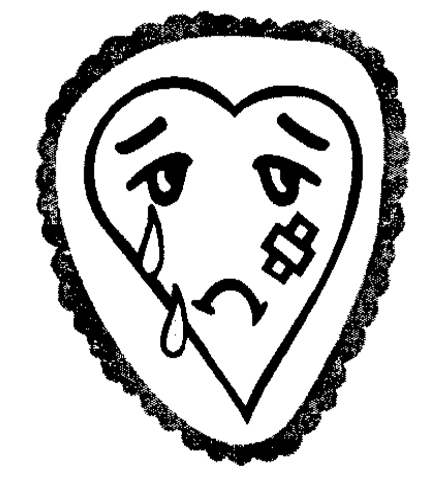
يعارض خطط وآراء شريكه، مبديا أسباب قد تكون سخيفة في كثير من الأحيان، بالاضافة إلى كونه لا يقدم أي آراء أو اقتراحات لتحسين العلاقة.

انظر معي لصفاته:

١- يرى بأن الأوضاع هكذا -مهما كانت سيئة- أفضل من المجهول.

٢- زوجته وأبناؤه يتهيئان كثيرا قبل أن يتحدثا معه عن أمر يودان فعله، ويهيئان أنفسهما لحرب من أجل إقناعه.

٣- لا يفكر قبل أن يرد، وآراؤه لا تبنى على أسس أو مبادئ مفهومه، فقط يرفض لأن الشخص المسئول والقائد قلما يوافق على شيء!!.



5 لا ينسى الإساءة

أو لنقل لا يغفر ولا يسامح.. أبدا.

ذاكرته حديدية لكل ما هو سيء.

يأخذ كل أمر على محمل شخصي، ويرى أنه موجه لكرامته وكبريائه.

ولأن الحياة مبنية على التسامح والتغافر والتصالح، لذا لا يستطيع شريكه أن يتعامل معه وهو مصوب فوهة الغضب واللوم الدائم إليه.

دائما ما يقول لشريكه، ألا تذكر يوم فعلت كذا وكذا، أونسيت يوم قلت كذا..

هو - ببساطة - شخص يصعب إرضاؤه!.

6 سلبي، نمطي، رتيب!!!

الآن أحدثكم عن شريك يقودك للجنون بهدوء، يقتلك بخنجر بارد!!

شريك ينتهج نمط حياة للأسف.. شائع!.

هذا لأن الكثيرون بيننا ممن ماتت حيوية زواجهم يتبعون نفس الأسلوب «الرتابة والملل».

فنجده شخص لا يحب التجديد، فمع إدراكه أن حياته الزوجية ليست على ما يرام إلا أنه لا يبادر لإصلاحها، يرى أن أي خطوة للأمام

هي في حد ذاتها مغامرة غير مأمونة الجانب!.

هذا الشريك نمطي جدا في تصرفاته، أيامه تشبه بعضها بعضا.

الساعة الثامنة والنصف يشرب كوب الشاي لمنتصفه، يخرج من منزله بهدوء كسول، يعود إلى منزله وقد يلقي نفس الكلمة التي ألقاها أمس، أو يسب جاره الذي لم يؤدب ولده بالشكل المطلوب!، هو بكل وضوح.. شخص نمطي جدا.

- والآن.. وبعد كل ما ذكرناه من صفات الشخص صعب المراس آمل أن تجاوب نفسك، هل أنت أحد من هؤلاء؟.

هل تتسبب بسلوكك في زعزعة حياة أسرتك، ودفعها لدائرة الحزن والهم والشقاء؟.

سؤال تصعب الإجابة عليه، لكنني لا زلت أراهن على دوافعك النبيلة، لا زلت أنظر بعين متفائلة إلى يقينك الذي يزداد بأهمية أن تكون إيجابيا في التعامل مع بيتك وأسرتك.

رغبتك الصادقة في أن تنتقل من دائرة الحزن والألم، إلى دائرة الراحة والهناء مرهونة بهمتك، ووعيك بأبعاد مشكلتك، ووقوفك بصدق على عيوبك وأخطائك.

والإنسان منا قادر على أن يكون كما يريد.. بشرط أن يبدأ في عمل ما يجب عليه عمله!. فالنوايا الحسنة وحدها لا تكفي!.



هام جدا أن تؤمن بأن حياتك الزوجية يجب أن تمتد إليها يد الإصلاح، وتعيدها إلى سابق عهدها.

شيء في غاية الأهمية أن تراجع حياتك، وتتسم بالإنصاف وترى بأن عليك دورا يجب أن تقوم به..

نيتك في أن تجعل حياتك أفضل شيء مهم.. ولكن النوايا الحسنة لا تجدي في كثير من الأحيان..!

المرء منا قد يسمع مقالة تهزه، أو موعظة يتحرك لها قلبه، أو يقرأ كتابا أو يحضر ندوة تشحذ همته وحماسته، وكثيرا ما يفتر بعدها وتثبط همته..!.

والسبب في ذلك يعود إلى كون الأشياء التحفيزية تخاطب المشاعر والأحاسيس، ومشاعرنا لا تثبت على حال أبدا..

مشاعرك الملتهبة، وحماستك العالية، ونشاطك الكبير قد تأتي عليهم إحباطات المدير، أو مرض مفاجئ، أو كبوة غير متوقعة.

لذا كان من الخطورة أن نتمسك فقط بنوايانا الحسنة، وعاطفتنا الجياشة الملتهبة، بل يجب أن نتخطاها إلى منهج عملي سلوكي، نراقب من خلاله أدائنا، فيمكننا تقييمه و مراقبته ودفعه دائما إلى درجة الإجادة.

هذا المنهج السلوكي ليس معناه أن تنقل حياتك من دائرة العفوية إلى دائرة الخطوات المدروسة الميكانيكية، فتفكر قبل أن تقدم على أي كلمة أو خطوة أو فعل، فهذا شيء صعب وغير مجدي.

وإنما أقصد بمنهج سلوكي أن تراقب تلك الأشياء التي قررت إضافتها إلى حياتك الزوجية وتتأكد من وجودها بحياتك ومواظبتك عليها.

كذلك تلك السلوكيات والمفاهيم التي حذفتها من ذهنك لترى هل لا زلت تقوم بها، رغم قناعتك بعدم جدواها أم لا!.

المرء منا كما أوضحنا سابقًا نتاج ثقافة وبيئة، ومفاهيمه حُفرت في وجدانه بعمق وتغييرها ليس بالشيء السهل، إنه كالسباحة ضد التيار، حيث الصعوبة والتحديات والمخاطر.



لذا يجب على كل زوج وزوجة قررا أن يعيدا الحيوية إلى حياتهما الزوجية أن يدركا أن الأمر ليس أبدا بالسهولة التي يخبرهم بها بعض الكُتاب والمدربين، ليس خطابا عاطفيا به بيتين من الشعر مرفق معه وردة حمراء رقيقة.

إنه سلوك عملي، قبل أن يكون شيء آخر.

التحفيز والحماس مهم، لكننا لا يجب أن نجعلهم كل شيء.

إني أحاول في هذا الكتاب إعطائك بعض المعلومات والمفاهيم التي أرى أنها ستفيدك في التغلب على مشكلات الحب، لكنها لن تجدي نفعا إذا لم تغير سلوكك، وتدفعك إلى أن تضع الخطط والخطوات كي تُصلح ما يمكنك إصلاحه.

حسنا لقد أيقنت بوجـــود تغـــيير في الحياة الزوجيـة، الآن قلــــي في كلمـــات معـــدودة مـــاذا أفعـــل كـــي يكـــون زواجـــي سعيداً؟.

أولا .. عبر عن قيمك الجديدة

ابدأ من فورك في وضع أهدافك القادمة، أن تحدد بدقة ما الذي تود فعله.

ركز الآن... فكما قلت لك سابقا، عندما نبحث عن الحل لا نقف كثيرا للبحث عمن أخطأ أولا أو تسبب في المشكلة.

لا تقولي: يجب أن يتخلى هو عن عصبيته أولا.

لا تقل: يجب أن تغير من طريقة معاملتها لي قبل أي خطوات للحل.

ركز على سلوكك القادم، كن أقل حدة وتعصب، أكثر وعيا وتفتحا، ثم تحدث مع شريك حياتك عن خطواتك ومخططاتك الجديدة..!

نعم.. لا تتعجب، أخبر شريك عمرك عن عزمك إعادة الحياة إلى حياتك الزوجية مرة أخرى، قل له إنك تعيش بالأسلوب الخطأ، وبالطريقة الخطأ، والأساليب والطرق يمكن تغييرها، وإنك قررت أن تقوم بهذا التغيير.

لا تلتفت لنظرات الشك التي قد يقابل بها شريك حياتك كلماتك.

ربما يسخر منك، أو يتمتم بأن حياتكما لن يصلح معها أي أساليب إصلاح.

قد يستغل الفرصة لإثبات أنك مخطئ تريد تصحيح أخطائك السابقة.

أخبره بهدوء وجدية أنك تريد إسعاده وإسعاد نفسك، أن كل شيء قابل للإصلاح، أن البدايات الجديدة شيء مطروح وأن الأوان لم يفت بعد.

وأن التعاسة يمكن طردها إذا ما ساعدتما بعضكما على ذلك.

الأهم من ذلك أن تبدأ أنت، مهما حاول شريكك تثبيطك، أن تتغير حتى وإن رفض شريكك التغيير.

ما أحاول إيضاحه عليك أن الأمر سيحتاج لوقت كي تؤمنا بإمكانية تحقيقه، فوضعكما السيء تكون عبر أيام وشهور وربما سنين،

لذا فالتشكك في قدرتكما على التغيير سيكون مطروحا وبقوة في ذهن الشريك الآخر، وإثباتك ـ من خلال سلوكك ـ إن التغيير ممكن وأنه بالفعل بدأ بالزحف على حياتكما، وأن أشياء كثيرة كانت تحزنه تخليت عنها، سيكون بمثابة تشجيع له كي يأخذ الخطوة الأولى.

ثانيا .. وضع الأهداف:

الآن قم بوضع خطط لإصلاح المشكلة أو المشكلات التي في حياتك، أرجوك لا تخبرني بأنها مشكلات مركبة، وأن العلاقة الجنسية متوترة، والظروف المادية سيئة، والأبناء يواجهون مشكلات في الدراسة.

هناك ثمة مشكلات رئيسية، حددها أولا، وابدأ بوضع الخطط تجاه تحسينها.

لنتحدث عن توتر علاقتكما الجنسية مثلا..

حدد المشكلة بالضبط، هل تتعلق بعدم توافق نفسي؟. هل هناك ثمة مشكلة عضوية؟. هل تنقصكما الصراحة اللازمة؟. هل هناك غموض حول ما يرضي وما لا يرضي الطرف الآخر؟.

أجب عن هذه الأسئلة، ثم ابدأ بوضع الخطوات التي ستقوم بها.

قم مثلا بالكشف الطبي إذا كانت مشكلة عضوية ترفض الاعتراف بها أو تهون من شأنها سابقا، آن الأوان بأن تقوم بخطوة

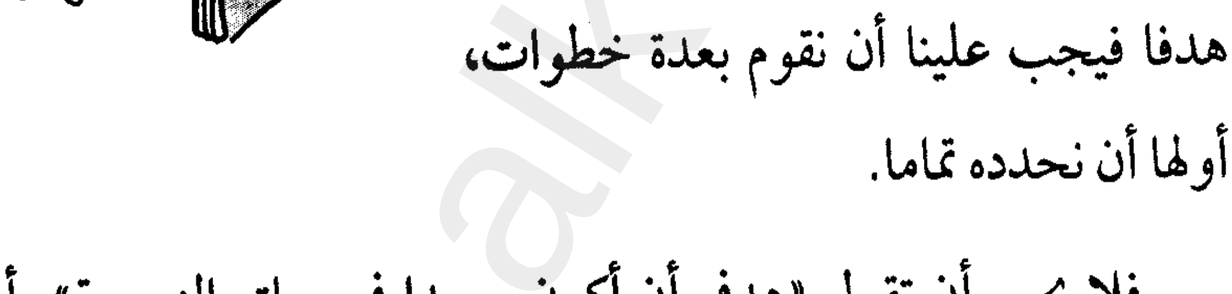
حاسمة وحقيقية تجاه هذه المشكلة.

هل تنقصك الثقافة وتؤمن بأن هناك مشكلة لكن لا تعرف ما هي؟ ابدأ بالقراءة والتثقيف، احجز موعدا عند طبيب متخصص في العلاقات الجنسية، احضر دورة تثقيفية.

هل الأمر متوقف عند الاهتمام بالملابس والموقف العاطفي؟

هل هو بالنظر إلى احتياجات شريك الحياة باهتمام أكبر؟

حدد الخلل، وبعده من المهم أن تقوم بما يجب عليك القيام به.



دعوني هنا أرتدي قبعة أساتذة الإدارة فيما يتعلق بتحديد الأهداف..!

فهم يخبروننا أننا حينما نضع أمامنا هدفا فيجب علينا أن نقوم بعدة خطوات، أولها أن نحدده تماما.

فلا يجب أن تقول «هدفي أن أكون سعيدا في حياتي الزوجية»، أو «هدفي التغلب على مشاكلي الزوجية»، وإنما يجب تحديد بدقة الأشياء التي يجب علي فعلها، ثم تقسيمها إلى خطوات..!

لنأخذ المشكلة التي تحدثنا بشأنها منذ قليل «توتر العلاقة الحميمية».

هنا نحللها- كما قلنا- بدقة..

الزوجة مثلا قد تقول: «لدي مشكلة في إشباع حاجتي الجنسية والعاطفية»، ولدي خجل من الحديث في هذا الأمر، وزوجي يشبع حاجته دون الالتفات إليّ، دفعني هذا إلى أن أصبح أقل حيوية أثناء الاقتراب الجسدي، وغير متحمسة لإقامة علاقة جنسية.

تعالوا الآن نقسمها إلى مراحل أو أهداف:

«المشكلة الرئيسية» لا أشعر بإشباع جنسي وعاطفي أثناء العلاقة: وهذا سببه إما جهل من الزوج بحاجياتك، وإما بسبب أنانيته وعدم اهتمامه بك ولا بمطالبك العاطفية.

هل هناك سبب ثالث؟، اكتبيه، أريدك أن تحللي المشكلة بدقة.

الآن ننظر إلى الافتراضات ونقول:

بالنسبة للافتراض الأول (الجهل) فالحل بشيئين «الصراحة والمعرفة».

ربما يكون الزوج غير مدرك بأن لك حاجات جنسية يجب إشباعها، وهذا لمن يرفع حاجبية بتعجب موجود وبكثرة..!!.

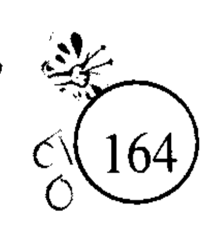
وقد يكون جاهل بطريقة إشباع هذه الحاجيات.. وهؤلاء أيضا أكثر مما تتوقع.

ابدئي بنفسك عزيزتي الزوجة..!

أسمعك تصرخين: قلت لك المشكلة لديه، كيف أبدأ بنفسي؟!.

وأجيبك.. اقرأي عن هذا الأمر، اسألي طبيبة، اعرفي ما يجب عليه فعله!.



عندما تصبحين أكثر إلماما بالمشكلة، يمكنك بعدها الحديث معه بشأنها، والخروج من دائرة الحديث عن مشاعرك، إلى الحديث عن مشكلتك، وبدل من الدوران حول المشكلة، يكون بالحديث في المشكلة بشكل إيجابي، مع طرح حلول وآراء.

ثم بعد ذلك عدلي من سلوكك- أنتِ- الجنسي!.

طبعا مشكلته في عدم الالتفات إليك أنشأت مشكلة زهدك في الزينة والتطيب، وفي أن تكوني مثيرة.

لنعود مرة ثانية إلى فعل كل الأشياء التي توقفنا عن فعلها، نحن الآن نمشي وفق خطة مرسومة، فلا تخبرينا بأن الملابس والعطور أثبتت فشلها سابقا.

الأمانة تقتضي أن أخبرك أن الأمر لن يحل بجلسة واحدة، ولن يعود زوجك للخلف مذهولا وهو يصرخ: يا إلهي، ألهذا الحد أنا قاس دون أن أدري..!!.

كما قلنا ما حدث عبر سنين لا يتغير في أيام.

وإذا كان الأمر بالنسبة لزوجك متعلق بأنانيته، وعدم التفاته لمطالبك، -وهؤلاء هم القلة- فالأمر هنا يتوقف على خبثك الأنثوي..!

اعرفي ما يثير الرجل ويحفزه، داعبي رجولته، الرجل يثيره الإحساس بكونه رائع وأنه مطلوب!.

يعطي عندما يشعر أن عطاءه سيسعده..

لنظر هنا ما الذي فعلناه في المشكلة السابقة:

(١) حددنا المشكلة (فتور العلاقة الجنسية).

(٢) قسمنا الخطوات: القراءة في المشكلة والتثقيف الذاتي أولا، كوني مثيرة له ثانيا، الحديث معه ثالثا، ثم الذهاب إلى مختص لو اقتضى الأمر واقتنع زوجك رابعا..

أساتذة الإدارة ينصحوننا أيضا بأن نضع جداول زمنية لأهدافنا، حتى نكون جادين في إنهائها، كذلك ينصحوننا بأن يكون لدينا معيار واضح لتحقيق الهدف، بمعنى ما الذي يجب أن يكون أو يحدث كي أقول أن مشكلتي حلت!؟.

هل إذا انتبه الزوج فقط يعد نجاحا؟

أم أن تفاعله الإيجابي معي هو النجاح؟.

يجب أن نكون محددين للمقياس التي نقيس من خلاله مستوى نجاحنا ووصولنا إلى هدفنا.

يتبقى شيء مهم.. وهو الدعاء والالتجاء إلى الله، رغم كل الخطوات المدروسة، هناك دائما إرادة عليا تحرك الأمور، ولقد ثبت في ديننا الحنيف أن الدعاء مطلوب، وبأنه سبب هام في تحريك الأمور..

والله أسأل لك ولكِ.. حياة هانئة.

الفصل الثالث

نواقيس الخطر

عن الخط الأحمر أحدثكم..

عن المراحل الخطيرة في الزواج..

عن العنف الأسري..

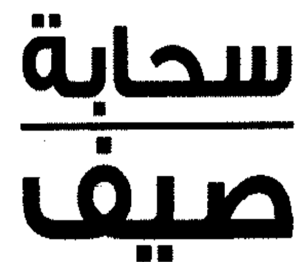
عن الخيانة الزوجية..

عن الانفصال..

حديثنا في هذا الفصل مؤلم..

لذا - فضلا - اربطوا أحزمة الحب جيدا..




سحابة
صيف




كريم الشاذلي



التعدي (الجسدي- النفسي)

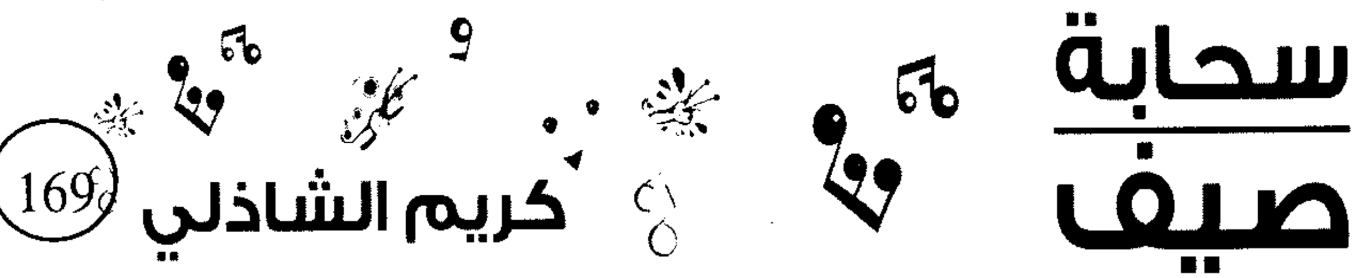
للأسف .. لا زال في حياتنا من يلجأ إلى العنف في التعامل مع الآخر، لا زال هناك من يحاول فرض آرائه وأفكاره- مهما كانت خاطئة وجنونية- بالقوة والعنف والإرهاب، سواء أفراد أو دول!.



في زمن يفخر أبناؤه بقدرتهم على التحاور البناء، ومد جسور الحوار بين بعضهم البعض مهما بعدت المسافات، نجد من لا يرى طريقا للحوار سوى الصفع والركلات، سواء كانت موجهة إلى الجسد أو الروح!.

إن بعض بيوتنا يرضخ فيها أحد الأطراف للإهانة والتعدي، ومنهم من يستغل ضعف وقلة حيلة طرف ويمارس عليه أشكال عدة من الإرهاب الجسدي و النفسي، وهناك- وياللعجب- من لا يدرك أنه مُهان ومظلوم، ويعيش دون الشعور بأن له حقا يجب أن يأخذه ويطالب به.

والعنف -في الغالب -يكون سببه فرض السيطرة والتحكم في

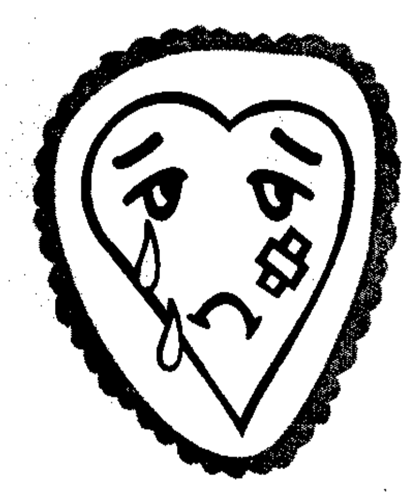


البيت، وتحركه دوافع الشعور بالعجز، والإحساس بفقدان السيطرة.

وللتعدي آثار سلبية خطيرة على حياتنا الزوجية، فهو موت للحب، وزعزعة لأعمدة المودة والرحمة، وتكون آثاره على نفسية الشخص المعتدى عليه في غاية الخطورة.

الآثار السلبية للتعدي والعنف المنزلي:

١- **أضرار جسدية**: كدمات، آلام في الظهر، صداع، إجهاد عام، في الغالب البيوت التي يكون فيها تعدي وعنف، يعاني أفراده من مشكلات وأضرار جسدية.



٢- **آثار نفسية**: سواء كان التعدي (جسدي أو لفظي أو عاطفي) إلا أن أضراره النفسية تكون دائما متواجده، ومنها (الاكتئاب ـ نظرة تشاؤمية للمستقبل ـ قلق ـ انخفاض احترام الذات ـ فقدان الثقة في النفس ـ عدم القدرة على النوم ـ سلوك انتحاري).

٣- **آثار اجتماعية**: الشخص الذي مورس بحقه عنف واضطهاد منزلي، تضطرب علاقاته الاجتماعية، فخوفه من التعامل مع المجتمع، وفقدان الثقة في الآخرين، يلجئه إلى تضييق دائرة اجتماعياته، وهناك من يضيقها خشية أن يلاحظ الآخرين ما يعانيه من توتر وقلق نفسي، وآثار جسدية.

الخطوات التي تنبئ بالاتجاه إلى التعدي:

السلوك العدواني قد يكون بسبب خلل في التكوين النفسي للشخص المعتدي، أو هي ثقافة تربى عليها، فلا يرى غضاضة في أن يهين شريك حياته، أو يجرحه دون أن يهتز له طرف، أو يشعر بتأنيب ضمير!.

وهناك ثمة خطوات يقوم بها ذلك الشخص في سبيل فرض سيطرته على الطرف الآخر، فنراه يلجأ إلى سلسلة من الممارسات منها الخفي ومنها المعلن، ويتذرع في بعضها بحجج منطقية، ويفرض بعضها فرضا!، والهدف الرئيسي من كل هذه الخطوات هو منع شريان الدعم والتشجيع من الوصول إلى الشريك، كي يصبح قابلا للخضوع لأي وضع يفرضه عليه ! .

أثبتت إحدى الإحصائيات العالمية أن نسبة الزوجات اللواتي يضربن أزواجهم تصل إلى ١١٪ في الهند، وفي بريطانيا ١٧٪، وفي أميركا ٢٣٪.
وتبين أن النسب تكون مرتفعة في المناطق الراقية عنها في المناطق

ومن أهم هذه الخطوات:

١- عزل شريك الحياة من محيط الأسرة والأصدقاء:
فيبدأ الشخص المعتدي في فرض سياج من الصرامة على خطوات شريكه، محاولا عزله عن المجتمع الذي يدعمه،



ويمـده بالثقـة والأمـان، ويبـدأ في صـنع مشـكلات حـول الشخصيا ت التي يرى بأنها تمد شريكه بالقوة والأمان.

فيمنعه من زيـارة الأخ أو الأخـت، ويفتعـل المشـكلات مـع أهلـه، ويشكك في أصدقائه ومعارفه.

٢- **تثبيط الأنشطة الخاصة:** سـواء كـان العمـل المسـتقل، أو أي أنشطة خاصة، فيحـاول الشريـك المعتـدي التقليـل منهـا، والاسـتهانة بهـا، والاستخفاف بأهميتها. إنـه يحـاول عزلـه عـن أحـد مصـادر قوتـه ورافد من الروافد التي تمـده بالثقـة في نفسـه، فيعمل عمله في التقليل منها، ومحاولة افتعال مشكلات حولها والاستهانة بأهميتها.

> **تقـول السـيدة عائشـة رضـوان الله عليهـا: «مـا ضـرب رسـول الله شيئًا قـط بيـده ولا امـرأة ولا خادمًـا إلا أن يجاهـد في سبيل الله» رواه مسلم.**

٣- **توجيه اتهامات دائمة إليه:** والتشكيك في إخلاصـة، وحبـة، وبمبررات تافهة.

٤- **تـوتر في العلاقـة الجنسية:** إمـا بمنعهـا كنـوع مـن العقـاب، أو ممارستها بشكل روتيني بحـت، وتتحـول دقـائق الفـراش إلى لحظات ثقيلة، وهم كبير.

٥- **المداومة على نقد الطرف الآخر**: في تصرفاته، وشكلة، ووزنة، وطريقة حديثة، وقراراته، ويصبح الانتقاد مبدأ يوميا ثابتا!.

٦- **استخدام الأطفال كورقة ضغط**: من خلال التهديد بتركهم، أو حرمان الطرف الآخر منهم.

٧- **الانفراد بالأمور المالية**: والتحكم في المصروفات بشكل فردي، وحجب أي معلومات مالية، وترك الطرف الآخر يعيش على الموارد المحدودة.

٨- **الديكتاتورية في اتخاذ القرارات**: خاصة المصيرية، وعدم مناقشة الطرف الآخر فيها.

هذه الخطوات القاسية التي يتخذها الشريك المعتدي، تعمل عملها في زعزعة نفسية الشريك المعتدى عليه، ويبدأ في فقدان أسلحته الإنسانية، وتغيب عن محياه علامات السعادة والبهجة، ويبدأ في الانهزام النفسي، وتظهر عليه مجموعة من المظاهر التي تؤكد وقوعه في مصيدة الشريك القاسي ومنها:

١- **الانعزال عن الآخرين**: وعدم الرغبة في رؤية الأهل والأصدقاء، والبعد عن أي دوائر إجتماعية كان يخالطها في السابق.

٢- **الاعتماد المفرط على الشريك الآخر**: وتسليمه مقاليد الأمور كاملة.



٣- **التفكير دائما في مبررات:** وتجهيز ردود مناسبة لا تُغضب الطرف الآخر.

٤- **عدم التفكير في المستقبل:** والتفكير في اللحظة الراهنة فقط، فالخوف من الدقائق والساعات والأيام القريبة يحطم لديه أي تطلع للمستقبل، يخاف أن يفكر في شيء لا يعجب الطرف الآخر، لذا يترك له وحده مهمة التفكير في المستقبل، ولسان حاله «**ما يريده فليفعله**».

٥- **شعور بالضعف وقلة الحيلة:** والافتقاد إلى أي طاقة يمكن أن تساعده على الوقوف في وجه شريكه المعتدي،والرد على أي سلوك سلبي، أو حتى التعبير عن وجهة نظره الخاصة.

٦- **حالة من الاكتئاب والقلق معظم الوقت:** والاستسلام لها دون مقاومة.

٧- **الشعور بأنه دائما في المكان الخاطئ:** وبأن الطرف الآخر لن يعجبه أي شيء، ولا يعبأ بمشاعره وأفكاره واحتياجاته.

ما الذي أفعله إذا تعدي شريك حياتي عليّ جسديا..؟

أشياء كثيرة يتم جبر كسرها، وأشياء أخرى - في المقابل - يصعب إعادتها إلى ما كانت عليه..

وللأسف إن بعض الأشياء حينما تتحطم يستحيل أن تعود لسابق عهدها..

وشروخ النفوس يصعب مداواتها..

نعم مع النية الطيبة والسلوك الحسن المنضبط، والاعتذار الجميل الحار يمكن أن تُداوى كثير من جراح النفوس.

لكنها أبدا لا تُمحى أو تُنسى..

صعب أن يرحل من ذاكرة المرء منا إهانة نفسية عميقة، أو طعنة لكرامته و أحاسيسه.

لذا لن أكون مبالغا أو قاسيا إن قلت بأنه إذا كان التعدي الجسدي عليك جزء من علاقتك الزوجية، فخذ قرارك بوقفه أو الانفصال.

ما الذي يجبر المرء منا على أن يشعر بالتهديد الجسدي والنفسي دائما..؟!

إن مما يغري شريك الحياة بالاعتداء هو صمتك، وعدم خوفه من قرار قد تتخده ضده.

حتى الأبناء يجب أن يتوقف أي إيذاء جسدي تجاههم، إنهم مساكين لا حول لهم ولا قوة أمام أي اعتداء قد يطالهم، لذا أصبح لديك مهمة كبرى أخرى..!

افعل أي شيء وكل شيء كي توقف همجية شريك الحياة واعتدائه عليك وأبنائك.

سيعتذر في لحظة.. سيعدك أن يعدل من سلوكه..



أعطه الفرصة.. ثم إن عاد فكن صارما في قراراتك..

فإذا كان شخصا يستسهل الضرب، ولا يجد حرجا من التعدي فالانفصال خيار مثالي هنا..!

ابحث عن ملجأ آمن تحتمي به من قسوة وهمجية وسوء سلوك هذا الشخص.

ما الذي تكسبه من العيش في الجحيم..

لا أعتقد أن جحيم الطلاق سيكون أشد من جحيم هذا الزوج المستهتر القاسي..

الجأ إلى شخص قريب منك وتثق في رجاحة عقله.. وسله المشورة.

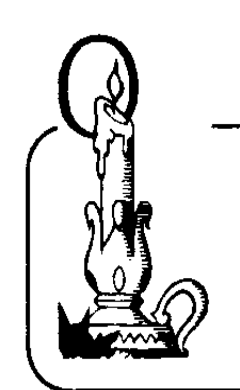
اذهب إلى استشاري علاقات أسرية.

إلى إمام مسجد له حكمته وقدره الاجتماعي والأدبي في المجتمع.

أطرق كل الأبواب كي يتوقف العذاب..

لكن ابدأ.. لا تقبل به مهما كانت الظروف..





إشارات تدل على أن الزواج في خطر

ابدأ لا تنفجر المشكلات فجأة، ولا تتنافر القلوب وحدها، ولا تضطرب الحياة دون سابق إنذار..!

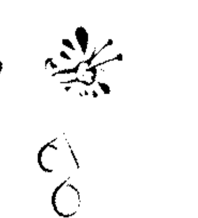
هناك دائما ناقوس يدق، تخبرنا دقاته أن هناك خللا كبيرا في علاقتنا، وبأن سحابة الشقاق السوداء تزحف على حياتنا، لتحجب شمس الحب، وتطفئ وهجها المبهج.

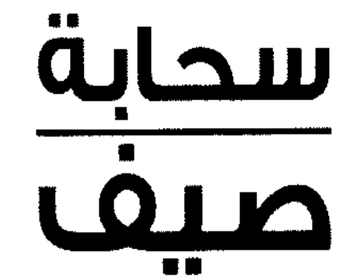
وهذه قائمة بأهم المظاهر التي تنبؤنا بأن هناك خطرا داهما يهدد زواجنا:

١- **ضيق مساحة التوافق، واتساع مساحة الاختلاف**: عندما نجد أن آراءنا دائما أصبحت محل انتقاد من الطرف الآخر، وبأننا لم نعد نقبل رأي شريك الحياة، ونرفضه جملة وموضوعا دون إبداء أسباب فيجب أن ننتبه.

عندما يصبح ما كان يسعدنا بالأمس تضيق به نفوسنا اليوم فيجب أن نخاف، إن الخطر تبدأ بوادره حينما يتحرك في الصدر شيء، ويصبح شريك الحياة غير مقبول، وحينما نراه نشعر بضيق وتوتر.

٢- **عندما تصبح آخر من يعلم**: عندما تجد نفسك في آخر صف المهمين في حياة الطرف الآخر فهناك مشكلة كبيرة في حياتكما،



أخباره تأتيك تترا عبر المعارف والأصدقاء، لا يفصح لك عن مكنونات صدره، ولا أفكاره، لديه ردود ثابتة وجامدة عليك عندما تسأله عن أخباره.

١- **تغيرا في الهيئة وطريقة الكلام والاهتمام:** عندما تتسائل أين الشخص الذي أحببته، فكلامه ليس هو الكلام، واهتمامه بي ليس هو المعهود، وهيئته تبدلت وتغيرت معي، حينها تأكد من أن الحب في خطر.



٢- **الخلافات المستمرة والشديدة حول نفس الأشياء:** أمس واليوم وغدا نتجادل حول أسلوب تربية الأبناء، وطريقة تعامل شريك حياتي معي، وطريقة الكلام، والبيت، والعمل!، نكرر الكلام نفسه، ونتجادل بالمنطق ذاته، وينتهي الحوار بنفس النتيجة والأسلوب كل مرة.

٣- **نتذكر الحب القديم في مرارة:** وكأن اللحظات الحميمية انتهت تماما، ليس لها في أذهاننا إلا صندوق الذكريات، ولا نطمع في المزيد منها.

٤- **سيطرة الأفكار المسمومة:** والتفسير السلبي لأي فعل

للشريك الآخر، وعدم التماس أي أعذار له، وتنامي الإحساس بالشك والريبة من كل تصرفاته.

٥- **التصعيد الذي تخالطه نغمة تهديد:** والتذكير دائما بأن الأسوأ لم يأت بعد .

٦- **تجميد النقاش:** والانسحاب السلبي، ٨٥٪ من الرجال يلجأون إلى هذه الطريقة، مستغلين حاجة المرأة ـ عند غضبها ـ للتواصل والفهم، هذا الأسلوب يرسل رسالة للطرف الآخر بالتعالي والنفور.

وجود هذه المظاهر في حياة الزوجين، تفرز حياتين منفصلتين، حيث يعيش كلا من الزوج والزوجة في عزلة (وجدانية وجسدية) منفصلة عن بعضهما البعض، مما يعني موت الحب إكلينيكيا، حتى وإن استمر الزواج لسنوات طوال!.





عندما شرع الله- سبحانه وتعالى- الزواج، أخبرنا بأنه مودة وحب وتفاعل إيجابي بين قلبين يهفو كل منهما للآخر، وأنه رحمة وشفقة وخفض جناح، وفوق هذا هو سكن، بما تعنيه كلمة سكن من توافر للأمن والراحة والسكينة وهدوء الجنان، واستكانة الجوارح والمشاعر.

وعندما تتبدل هذه الصفات، ونرى أن الحياة الزوجية صارت مرادف للقلق والمشاحنات والتعدي بكل أنواعه، نصبح في مواجهة لونا من ألوان الجحيم!!.

نعم إن بعض البيوت يعيش فيها الزوجان أو أحدهما وكأنها بروفة للجحيم!.

ويصبح الانفصال أمرا منطقيا، ينتظره الجميع، وفيما يلي أستعرض بعض العلامات التي تدلل على وشكية الطلاق واقترابه:

١ - **أن تحلم كثيرا بالحياة دون شريك حياتك:** عندما ترى أن الجنة في الجانب الآخر، حيث لا يتواجد شريك حياتك هناك، عندما تصبح حياتك في هذه الضفة ومع هذا الشريك باعثا للقلق والاضطراب والخوف، وتحلم في يقظتك ومنامك في السفينة التي تنقلك إلى الضفة الأخرى الهادئة.

٢- **أن ترى العيوب تغطي تماما على الحسنات:** عندما تؤكد أن الحسنات ـ مهما كثرت ـ ستغرق في بحر عيوبه مساوئه، عندما تغطي الصورة السوداء أي بقع بيضاء في شريك حياتك، يصبح الانفصال قريبا منكما.

٣- **كتمان مشاعرك السلبية:** وغياب الحديث والصراحة والتواصل بينكما، عندما يصبح ما بداخلك سجينا، ويبقى كلامك في صدرك غير قابل للخروج للعلن.

٤- **كل كلمة أو موقف يخلقان مشكلة:** عندما تخاف من حديث لا يأتي سوى بمشاكل، أو تخشى أن تفتح موضوعا لو عاديا، مخافة ألا تستطيع إغلاقه بسلام.

٥- **إحساسك بأنك الطرف الوحيد الذي يحاول حل المشكلة:** وشعورك بأنك في علاقة تخسر فيها من كرامتك، وعمرك، وسعادتك، عندما تجد أنك تفعل ما بوسعك وبأن الطرف الآخر لا يصغي لندائك أو يمد يده، أو يقترب منك ولو خطوة واحدة.

٦- **غياب أو فتور العلاقة الجنسية:** عندما تصبح اللحظات الحميمية همًا ثقيلا، ويصبح الاعتذار عنها أفضل لأحدكما أو كلاكما.

٧- **احتقار طرف للآخر:** واتهام أحد الزوجين الآخر في كرامته وكبريائه، والتدليل على سوئه بالأخطاء التي يقع فيها، والخبراء يرون أنه إذا مارس طرف الاحتقار ضد الآخر خلال



النقاش ٤ مرات في ١٥ دقيقة، فإن هذا علامة على وشكية الانفصال.

هذه العلامات السابقة، تسبق مرحلة الانفصال والتباعد بين الزوجين.

أشياء كثيرة ينبغي على الزوج تجريبها

قبل أن يفكر في الطلاق ..!!



هل تفكر في الطلاق؟

هناك أوقات يجب أن تفكر فيها في الانفصال من شريك حياتك، تلك الأوقات التي ترى فيها أن بيتك أصبح نسخة مصغرة للجحيم، وأنك قد دخلت «جهنم» لمجرد ارتباطك بهذا الشخص!.

إذا ما كان شريكك مدمنا لا يريد العلاج، وكان إدمانه سببا في مشكلات لك ولأبنائك، أو عنيفا يعتدي عليك، أو مستهترا لا ينفق عليك ولا أبنائك ويجعلكما عُرضة لمد اليد وطلب العون.

> **رُبَّ هَجْرٍ يكونُ من خَوْفِ هجرٍ..**
> **وفراقٍ يكونُ من خَوْفَ فراقٍ..!**

أو لا يراعي حدود الله فيك ولا أبنائك.

ففكر جيدا في الانفصال عنه.

أعلم أن واقعنا الاجتماعي قد يضع أمامك العراقيل، ويضغط عليك كي تعيش في الجحيم الذي لا يرونه، بدلا من جحيم الطلاق الذي سيحدثونك عنه.

اعلم كذلك أن نظرة المجتمع لك قاسية.

وأن الظروف الاجتماعية، والعائلية قد تجبرك على الرضا!!.. وعدم



الحديث أو الشكوى.

لكني ومع إدراكي لكل هذا أرى كثير من الأزواج والزوجات يقبلون بالمعاملة السيئة ويرضون بها، ولا يتخذون أي مواقف لإيقاف المد المتواصل للسلوك السيء، وأنا بدوري أرفض هذا السلوك .

إنها لمشكلة أن نرضى في كثير من الأحيان بتقمص دور الشهيد..

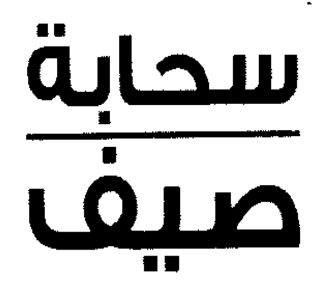
ولا نتخذ موقفا حاسما تجاه ما لا نرضى عنه..

وتكون النتيجة المزيد من الإساءة، المزيد من التعدي، المزيد من الهموم والضغوط.

ليس معنى حديثي التهوين من شأن الطلاق، بالعكس أنا أهيب بك أن تفعل المستحيل من أجل إنجاح زواجك، ألا تتخلى عن أي مساحة من الأمل مهما كانت صغيرة، أن تبذل قصارى جهدك قبل أن تدلف من باب الطلاق المؤلم..

كذلك أنبهك قبل أن تتخذ قرار الطلاق أن تسأل نفسك بعض الأسئلة:

١- **هل حقا نريد الطلاق:** التهديد بالطلاق يجري على ألسنة البعض دون ضابط، بعض الرجال يهدد دوما (سأطلقك) وبعض النساء ترى أن كلمة (طلقني) كلمة احتجاجية لا أكثر،






يجب قبل أن نقرر وضع نهاية للعلاقة أن نتأكد من أننا نعيها جيدا، وبأن الطرف الآخر يدرك معناها.

٢- **هل لا زلنا نحتفظ بمشاعرنا تجاه بعضنا:** هل لا زلت تحبني؟، هل لا زلت أحبه؟، إن الحب -إذا تواجد- قادر على خلق محاولة جديدة.

من أجل الحب قد نغض الطرف مرات ومرات، ونعطي الفرصة تلو الأخرى، الحب قد يشفع، وهو إن طلب الشفاعة فإننا يجب أن نرفع من شأن شفاعته!.

٣- **هل الطلاق خيار عقلي أم رد فعل عاطفي:** هل نتيجة موقف ما رأيته تحديا لك وتعديا على كرامتك، أم أنه خيار عقلي اتخذناه بهدوء وبعد تفكير، إننا كثيرا ما نتخذ مواقف وقرارات في ثورة غضب، وتدفعنا مشاعرنا إلى تخطي خطوطا حمراء، يفيدنا كثيرا أن نتريث قبل تجاوزها.

٤- **ما هو الدافع الحقيقي لهذا الطلاق:** حدد بوضوح أسباب الطلاق ودوافعه، هذا من شأنه أن

يخلق وعيا لديكما تجاه قرار الطلاق، وهل حقا تستحق المشكلة أو الموقف الطلاق حلا لها.

٥- **ما هي عواقب الطلاق:** هل فكرت فيها جيدا؟، إن الطلاق قرار خطير، يستتبع عواقب غير هينة، وأخطر ما فيه أنه لا يتعلق بطرفين فقط، وإنما بأطراف عدة أهمهما الأبناء، وما أكثر الأبناء الذين جنى عليهم ذويهم بقرارات انفصال عانوا منها طوال حياتهم.

إن الطلاق قرار خطير..

قد يكون هو أفضل القرارات التي يجب أن تتخذها في وقت ما، وقد يكون خطأ كبير..

استخر ربك قبل أي قرار.. استشر من تثق برجاحة عقله..

وليكن لك من الله سند وعون ومدد..

تحذير

يقول الشاعر:

صدَدْتِ فأطْوَلْتِ الصدودَ وقَلّما

وصالٌ على طولِ الصدودِ يدومُ

كثيرا ما نظن بأن الطلاق خيار غير موجود، ونزيد من مستوى تمردنا وعنادنا وضغطنا على شريك الحياة، وربما نتلاعب في بعض الأحيان بكلمة الطلاق.

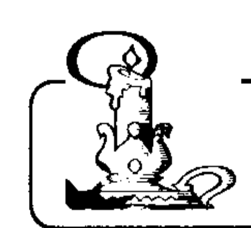
وأحذر وبشدة من أن الإناء إذا ما امتلأ بما فيه فاض من جوانبه.

وأن قنبلة الطلاق كلغم أرضي قد تستمر سنين طوال خامدة في جوف الأرض، فما أن يلمسها المرء فجأة وهو مخدوع بأن الوضع آمن حتى تنفجر في وجهه.

وربما أخر انفجارها ضيق ذات اليد، أو خوف من التزام مادي أو صورة المرء أمام المجتمع، فما أن يتخفف مما كان يمنعه، حتى ينفجر بكلمة الطلاق في وجه الطرف الآخر.

فلا تتمادى مطمئنا.. وتأكد من أن الطلاق خيار موجود مهما بدا لك بعيدا.

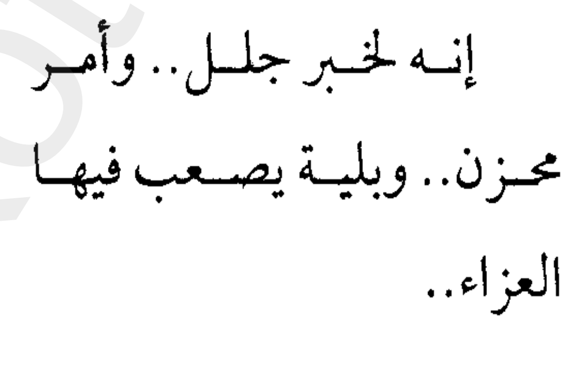




الخيانة الزوجية

خبر خيانة شريك الحياة أشد قوة من ضربات المدافع، وأفجع من موت جميع الأحباب، وأهول من أن يتحمله شخص.

أن يكتشف أحدنا أن حبيبه قد خان عهدا قطعه معه، وحنث بقسمه معه، وأدار ظهره لكل ما يجمعهما دون أدنى اعتبار له ولكرامته ولقلبه..



إنه لخبر جلل.. وأمر محزن.. وبلية يصعب فيها العزاء..



جميع المشكلات الزوجية يمكن بكثير أو قليل من الجهد والتعب والنية الصادقة علاجها، إلا مشكلة واحدة، هي «الخيانة الزوجية».

والخيانة قد تكون مرضا في شخصية المرء، وقد تكون نزوةعارضة، لكنها في كل الأحيان شيء قبيح، ونادرا ما يُنسى أو يُسقط من الذاكرة.

ولعلماء النفس واستشاريوا العلاقات الزوجية نصائح في كيفية الانتباه إلى تصرفات شريك الحياة.

فهم يقولون أن هناك صفات للشريك الخائن، أو لنقل تصرفات.

ويهيبون بمن يلاحظها أن يراقب سلوك شريكه جيدًا.

جيدا .هذه الصفات هي:

١- **قوله لم أعد أحبك كالسابق:** الإعلان بأن الحب انتهى، هو محاولة - في كثير من الأحيان - لتهدئة الضمير الثائر!، والتصريح بها للطرف الآخر وهو بمثابة التنصل من أي حب، يمنع من الوقوع في أرض الخيانة.

٢- **احتياج مفاجئ للخصوصية:** وفرض سياج حول ما يخصه، هاتفه، جهاز الكمبيوتر الشخصي، غرفة المكتب، كلها أشياء أصبحت محاطة بسياج من السرية الشديدة.

٣- **إعادة النظر في أشياء كانت مسلمات في السابق:** مثل حب كل منكما للآخر، وتوافقكما، ومدى ملائمة كل منكما للآخر.

٤- **التغيير المتفاوت في العادات والتصرفات:** عندما تشعر أنه

يتصرف بشكل غريب، وعاداته تبدلت بين يوم وليلة.

٥- **الاتصالات السرية:** وقضاء كثير من الأوقات في إتمامها، وحرصه على إتمامها في الخفاء.

٦- **الاهتمام المبالغ فيه بالهيئة والشكل قبل الخروج من المنزل:** خاصة إذا لم تكن من طبيعته.

٧- **الغضب من أشياء لم تكن تستحق في السابق الغضب:** والعصبية من أمور كانت عادية بينكما.

٨- **والأهم والأخير هي مخاوفك وشكوكك الخاصة، التي ينبئك** بها قلبك، والنابعة من معرفتك التامة بشريك حياتك.

ملحوظة: تماما كما أن شكوكك بخيانة شريك حياتك شيء صعب، فإنه أيضا شعور شريكك بأن تتشكك فيه شيء صعب على نفسه، وإن كانت شكوك خاطئة فغضب وألم الطرف الآخر ستكون كبيرة، ويصعب مداواتها.

من هنا فإنني أحذر من سرعة اتهام شريك الحياة بالخيانة، أو التصريح بهذه الشكوك إلا في حالة التأكد التام، ومع وجود حجة دامغة.

كيفية تتجاوب مع الخيانة وتتصرف حيالها؟

سؤال صعب أسأل الله ألا يجد أحدنا نفسه مجبرا على الإجابة عليه..! عندما تتوقع أن شريك حياتك قد وقع في فخ الخيانة.. وأنه قد خان عهدا وميثاقا ربط بينكما، فماذا أنت فاعل..

إليك نصائح آمل أن تساعد في جبر هذا الكسر المفجع..

١- **إياك أن تبني اتهامات لم تتأكد منها:** كما سبق وأخبرتك، لا تُشر إليه بأصابع الخيانة، قبل أن تكون إتهاماتك صحيحة مائة بالمائة، حاول أن تتمسك بآخر خيط في كونه بريء.

٢- **تحدث معه عن شكوكك وظنونك:** ناقشه فيما يضيق به صدرك، حاول أن تكون هادئا متوازنا، وابحث عن الحقيقة.. والحل.

٣- **إلجأ إلى من يساعدك:** شخص خبير، أو شخصية لها ثقلها ويمتلك رجاحة عقل واتزان وثقة، لا تذهب إلى شخص لدى شريكك حساسية تجاهه، فهذا من شأنه أن يزيد الأمر اشتعالا، بل اذهب إلى من تؤمن بذكائه، وقدرته على حل المشكلة.

٤- **تعامل مع الموقف بذكاء:** لا تسمح لمشاعر الغضب بأن تطيح بثبات عقلك، ابتعد ما أمكنك عن الصراخ

والعصبية والثورة.

٥- **لا تلم نفسك**: أنت لست ملاما عن سلوك شريكك الغادر، مهما حاول أن يتنصل من أخطائه ويلقيها عليك لا تقع في الفخ، لا تلقي بنفسك في سجن التأنيب واللوم والمعاتبة، وادعم نفسك إيجابيا بتأكيدك أن الخاسر هو الشخص الخائن.

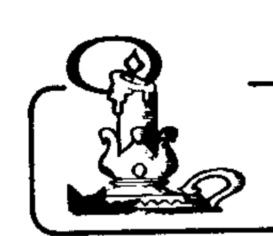
في الأخير.. عندما يذهب بثبات العقل محنة، أو يزلزل الفؤاد كارثة وترى أنها أكبر من تحملك لها.. الجأ إلى الكبير.. وإلى العظيم.. وإلى السند والعون.

إلى الله ارفع كفك داعيا.. وسله الثبات وحسن التدبير..

ومنه وحده العون والمدد..



الطلاق الآمن!



وهل هناك طلاق آمن..؟!

إن كلمة الطلاق مرادفها الخوف والترقب، وانتظار المجهول، فكيف يمكن أن يكون هناك أمن أو سكينة أو.. أمل!!؟.

وأجيب بأن ربنا جل اسمه لم يشرع في الإسلام شيئا كله شر خالص، ووجود خيار الطلاق في المنهج الإسلامي، هو تأكيد على أن هناك حياة زوجية إنهائها هو الأفضل والأولى والمطلوب!.

نعم.. الطلاق صدمة، وأمر مؤلم ومُحزن، وخسائره النفسية والعائلية والتربوية والمادية كبيرة وموجعة في معظم الأحيان، إلا أننا قد نلجأ إليه، كأخف الضررين.

إن يد الطلاق قد تمتد إلى أسرة ما، وتقسمها نصفين..

ولكن من قال إن هذا آخر المطاف ومنتهى الأمل والرغبة في الحياة.

أعلم جيدا أن الموقف يلقي بظلال كئيبة على المرء، ويدفعه للتألم بحرقة على سنوات ضاعت وانتهت، أو حبيب لم يحفظ الود ويصونه، أو ضعف أمام ملمات الحياة أو مغرياتها.

لكن - ورغم كل شيء - لم ينتهي الأمر بعد.

وارد جدا رغم التجربة السابقة أن تكون عضوا في أسرة جديدة، وتنشر البهجة والسعادة في جنبات هذه الأسرة، ويعوضك الله بها عما ألم بك وعانيته.

إن الطلاق ليس نهاية المطاف، والعُمر به متسع من الأيام الكفيلة بجعل حياتنا أفضل وأجمل.

لكنني في البداية أريد أن أخبرك بتفاصيل رحلة الطلاق المحزنة.

رحلة الطلاق المؤلمة..

في أول الأمر كان الطلاق فكرة داعبت عقل طرف من الأطراف، فكر فيها لفترة، ربما أخرجها من طرف لسانه كتهديد في أوقات خلاف.. أو كإخبار للشريك أن هناك خيارا يداعب تفكيره، وربما يظل الأمر حبيس صدره، إلى أن يفاجئ به شريكه في لحظة!!.

تكبر الفكرة ككرة ثلج في الصدور، السلوك يدلل على أن الطلاق قادم.. قادم..وأنه صار أمرا حتميا..

التوتر يخيم على الأسرة.. الأحداق أصبحت كالسهم.. تنطلق نحو شريك الحياة في ذهابه وإيابه.. الكلمات صارت حادة كالسكين، تجرح وتدمي.. وتقتل.

هناك شيء ما قادم.. شيء مقلق.. صعب.. عنيف..

وفجأة..

يأخذ أحدهم زمام المبادرة، فينطقها الزوج، أو تطلبها الزوجة..

في لحظة ينتهى كل شيء... ويتم الطلاق..

وبعد أن يتم النطق بالطلاق.. ويحمل المأذون أوراقه ويرحل.. نبدأ في مواجهة الحقيقة..

إنه خط النهاية..

ولن يفيد التفكير في البداية..!

لن يهم أن يُجاب على السؤال المؤلم..

هل كان ممكنا ألا نصل إلى هذه المرحلة.. هل يمكننا الرجوع.. هل تسرعنا..

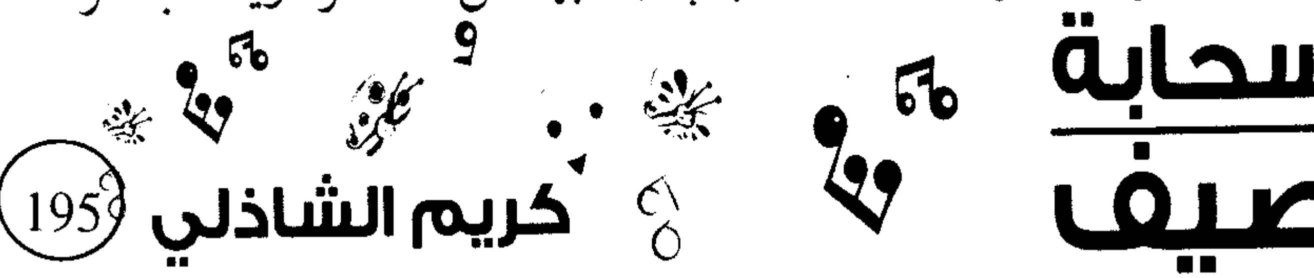
ألف «هل» تجري في الذهن.. دون إجابة واحدة تشفي الغليل.

لقد وقع الطلاق، وصار واقعا حياتيا يجب أن نتعايش معه، بكل آلامه وأحزانه وقسوته..

والأفضل هنا أن ينظر كل طرف للأمام كي يستطيع تخطي هذا المنحنى الصعب بأمان..

الدكتور عادل صادق- أستاذ الطب النفسي- يرى أن المطلق في بداية طلاقة، يمر بما يمر به من فقد عزيز عن طريق الموت..!

حتى وإن كان الفقد عند الطلاق لإنسان كريه وليس عزيزا، فإن جبال الكراهية تتوارى خلف ضباب يحجبها عن المشاعر، ويصاب المرء



بحالة من التبلد، لقد رحل من نتشاجر معه، غاب من نتناقش ونتجادل ونصوب له مدافع النقد واللوم والحديث..

لم يبق في الأفق سوى الفراغ..

نعم بعد الطلاق مباشرة يحتاج المرء إلى المكوث وحده، متبلد المشاعر، شاعرا بالضياع..

وبعدها بأيام وربما بأسبوع يبدأ المرء في الشعور بالأمر، ويبدأ في عدم التصديق..

حالة من الإنكار تنتابه..

يرفض أن يقتنع بأن كل شيء قد انتهى..

أن شريك الحياة، لم يعد موجودا في الحياة..

يسأل نفسه: هل هو حلم قد أستيقظ منه؟

ويجيب على نفسه: لا بل هو واقع يجب أن تتعايش معه..!

أليس من الممكن أن ينصلح شيئا مما حدث، أن يعود وأغفر له، أن أعود ويغفر لي..؟؟

وهكذا يمر الشريك زوجا أو زوجة بحالة من عدم التصديق..

تعظم هذه الحالة وتصغر حسب موقع شريك الحياة في قلب الشخص، وحسب مصداقيته وقربه منه..

بعدها، أي بعد أسبوعين أو ثلاث، يدخل المطلق في حالة من

الحزن والاكتئاب، أساتذة علم النفس يؤكدون أن كثيرا من الحالات تكون أقرب للدخول في حالة اكتئاب فعلي شبه مرضية.

يشعر حينها أنه إنسان فاشل، سيء، لا يستحق أن يكون طرفا في علاقة عاطفية..

ولأن الزواج شيء مهم في حياة المرء منا، فإن اللوم ومحاسبة النفس يطال الحياة كلها..!

فيرى المرء أنه فاشل في حياته بمجملها، وأن أي نجاح حققه في حياته إن هو إلا وهم وخداع..

لقد فشل في الاحتفاظ بشريك الحياة..

وكل نجاحات الحياة أمام هذا الفشل ليست بشيء يذكر..!

يلوم نفسه ويوبخها، وقد يعطف عليها ويرثي لحالها..

قد يفقد كثيرا من وزنه لانعدام الأكل وعدم وجود رغبة لديه في الطعام..

وقد يزداد وزنه من جراء السكون والحزن..

لكن الأخطر أن ينعدم تفاؤله بالحياة..

أن يشعر بأن الحياة بما فيها ليس لها أهمية تذكر..

بعد هذه المرحلة التي قد تأخذ شهرا أو أكثر يدخل المرء في مرحلة



الغضب والثورة..

يصبح عصبيا ثائرا، حانقا على كثير ممن يرى أنهم سبب تعاسته وما وصل إليه.

قد يكون شريك حياته السابق، أو أهله، أو أفراد بعينهم..

وقد يلجأ للثأر سواء من نفسه أو ممن يرى أنهم سبب هذه المأساة..

البعض لا يملك نفسه فيلجأ للمخدرات.. أو يندفع في علاقة عاطفية أو جنسية وكأنه ينتقم من نفسه أو الطرف الآخر..

حالة من انعدام التركيز والتشتت العاطفي تنتاب المرء حينذاك..

بعدها يدخل المرء في المرحلة الخامسة، حيث يفقد إحساسه بالحياة..!

فهو ليس حزينا ولا يائسا، ولا مهموما..

كما أنه ليس سعيدا أو مبتهجا، أو متحمسا.

لقد فقد طعم الحياة، لم يعد يشعر بها، ولا بمذاقها..

الأشياء لم يعد لها معنى، الأشخاص لم يعد لهم أهمية، المستقبل لم يعد له بريقه وقوته..

يعتدل مزاجه بعض الوقت، فيضحك، ويبتسم، ويخرج مع أصدقائه..

ثم يعود إلى سابق عهده.. فاقدا لأهمية الحياة..!

يظل على هذه الحالة ربما عام.. أو عامان.. أو ثلاث..

تتغير هذه المدة حسب عوامل عدة، يأتي على رأسها فجائية الطلاق، هل كان مفاجئا وغير متوقع، هل كان فيه غدر وخيانة، هل كان برضاه أم فُرض عليه، هل لازال يحمل مشاعر طيبة لشريك الحياة السابق أم أن كل شيء انتهى بانتهاء الزواج، هل تم تسوية الخلافات أم أن هناك أشياء عالقة، هل هناك عثرات أخرى وخسائر مادية واجتماعية يعاني منها؟

كل هذه الأشياء تؤثر في قدرة الشريك على تخطي هذه المرحلة.

هذه هي دورة المشاعر خلال فترة ما بعد الطلاق.

قد لا يمر بها كثيرين ممن كان الطلاق بالنسبة لهم خلاصًا من جحيم هائل، لكن المؤكد أن العشرة – كما تقول الحكمة- لا تهن بسهولة على صاحب القلب الحي.

مطلق تختلف عن مطلقة !!

بالرغم من كون الطلاق صعب على كلا الطرفين، إلا أن لسع ناره تحرق الزوجة أكثر، ويصل لهيبه إلى أعماق وجدانها..

إن الرجل- في الغالب- هو المتحكم، وفي كثير من الأحيان هو صاحب القرار..

أضف لذلك أن فرصة البداية من جديد للرجل أسهل منه للمرأة، وقدرته النفسية والمادية والاجتماعية في تخطي هذه الكبوة أكبر من المرأة..

أَضف إلى ذلك- وهو الأهم- أن نظرة المجتمع فيها شيئا من عدم الإنصاف، ودائما ما تنظر للمرأة المطلقة نظرة ريبة وتُحملها مسئولية فشل الطلاق.

لا ينظر المجتمع إلى مقدار تحملها، أو صبرها، أو قلة حيلتها..

كل ما يراه أنها فشلت في الاحتفاظ بزوجها..

وهذا حِمل وثقل كبير.. ويؤلم المرأة ويعذبها..

أضف إلى ذلك أن المجتمع يرى المرء في إطار حياته الشخصية، فلا يراها امرأة وحسب.

لا.. فكما كان يراها زوجة، فإنه الآن يراها «مطلقة».

ستلحظ ذلك التغير في عيون الآخرين، في معاملتهم، في صمتهم وكلامهم..

وهذا بلا شك سيؤلمها ويعذبها.

ونصيحتي ألا تعطي بالاً لكل ذلك، وأن تهتم بحياتها من خلال وضع أهداف مستقبلية لها.

الاختيار الثاني..!

لقد قررت أن تبدأ من جديد..

لكنني في البداية مجبرا على أن أقسو عليك قليلا وأقول أن الاختيار السابق الخاطئ هو أحد أسباب الانفصال الآن، ومن العقل أن نتعلم أن الاختيار الخاطئ إن حدث ثانية فمنطقي جدا أن يرجعنا إلى نقطة الصفر..!

يؤكد المختصون أن الزواج الثاني كلما كان سريعا، كلما كان نسبة الفشل فيه أكبر.

وذلك لأنه في الغالب يكون معتمدا على ردود أفعال وانفعالات عاطفية.

إذن فمحور اهتمامي الآن أن أبحث عن الشريك المناسب، لا أقول مناسب لك فقط، وإنما مناسب لأبنائك أيضا إن كان لديك أبناء.

ربما يكون الأمر أسهل بعض الشيء للرجل عن المرأة، خاصة أنه الطرف الفعال، والذي يختار ويقارن ويرى ويشاهد، فضلا عن أنه هو القائد، ويمتلك مساحة أكبر من التصرف واتخاذ القرار.

لكنني بداية أهمس في أذنك -عزيزي الزوج- ألا تتسرع بهدف إثارة حنق زوجتك السابقة، فتتزوج دون أن تفكر جيدا.



رأيت كثر يفعلون ذلك.. والتعاسة صدقني تلازمهم كذلك.

أهمس أن تتدبر وتفكر وتدعوا الله قبل اختيارك..

وإن كان في حضانتك أبناء فضعهم في حساباتك وأنت تفكر وتقرر وتختار.

وأحذرك من أن هناك أبناء يصلون لظى زوجة الأب، ليس بسبب قسوتها وحسب وإنما بسبب الأب المُغيب، والذي يكون إما مشغولا في دوامة الحياة، أو ممتلئ بالمشاكل ولا يرغب في المزيد، أو ضعيف الشخصية، أو لا يريد مصارحة نفسه بالفشل في الاختيار ثانية!.

آمل منك في البداية أن تراقب مدى قبولها لأبنائك، وحبها لهم، واهتمامها بهم، وقدرتها ورغبتها في رعايتهم، وتأكدها من المكانة الكبيرة التي يحتلونها في وجدانك، وصرامتك تجاه ما قد يمسهم بسوء من أي شخص.

وأنتِ..

هنا أيمم وجهي شطر الزوجة المطلقة خاصة التي لديها أبناء، قبل أن تخوض التجربة الثانية.

أعلم أننا في مجتمع ينظر بعين الاتهام إليك، رغم كونك قد تكونين تحملت الصعب، وذقت المر، وتجشمت من العناء الكثير مع زوج قاس أو مستهتر أو لا يراعي حقوق الله.

وأنك أيضا قد تكونين ضحية زوج خادع ماكر، أسقطك من حساباته فجأة دون جرم ارتكبتيه، مفضلا أن يمضي وحده، غير مدرك أنه ظالم لله بظلمه لك.

لكنني فوق هذا أقول، حذار أن يدفعك الهروب من حمل لقب مطلقة في أن تقبلي بأول طالب ليديك، أو تختاري زوجا جديدا وأنت تحت ضغوط ومشكلات الزواج الأول.

إياك أن تحاولي معاندة أحد على حساب نفسك وأبنائك.

تريثي قبل أن تخوضي تجربة جديدة، وإليكِ عدة نصائح تفيدك في هذا الشأن:

١- **اقتربي من الله:** هذه نصيحتي الأولى وهي نتاج تجارب وخبرات سابقة، ممن سبقنك واستطعن التغلب على ما واجهن، نصيحة أكد عليها علماء النفس قبل أن تكون موعظة شيخ أو عالم دين، فقربك من الله يريح بالك، ويمدك بالقوة والطمأنينة، وإيمانك بأن لله حكم في كل ما يقضي به ويحكم، وأنكِ يجب أن تسلمي لقضائه وقدره سيجعلك تلقين ما على كاهلك امام بابه، وسيجردك من حولك وقوتك، ويمدك بصفاء وراحة تساعدك على الاختيار والتقييم الجيد للأمور.

٢- **لا تلومي نفسك:** ربما تكوني أخطاتِ في حق نفسكِ أو زوجكِ، ربما تكونين سببا مباشرا أو ثانويا في أمر الانفصال،

إلا أن البكاء على اللبن المسكوب لن يعيده للجرة، والتألم والتحسر على ما حدث لن يفيدك شيئا، وإنما المفيد حقا أنْ تتعلمي الدرس جيدا، وتقطفي ثمرة التجربة بعدما دفعتي ثمنها، وتراجعي حساباتك، وتُعاهدي نفسك على أن تكوني أفضل مما كنت عليه، كل هذا دون الوقوع في فخ الحسرة والألم والحزن، ولوم النفس وتعذيبها.

٣- **تسلحي بالشجاعة:** يقول الأديب الفرنسي هوجو «نحن في حاجة إلى الشجاعة كي نتحمل آلام الحياة الكبيرة، وإلى الصبر كي نتحمل آلامها الصغيرة».

اشحذي طاقتك وذلك كي تتغلبي على هذه المحنة التي كتبها الله عليك، بأقل الخسائر، بل حاولي أن تقطفي منها بعض الفوائد، لا تقعي في دوامة الاكتئاب والقلق وتتزعزع ثقتك بنفسك، تمسكي بيقينك في حسن تقدير الله، وسليه العون، وانهضي كي تكملي مسيرتك في الحياة.

٤- **ابتعدي قدر الإمكان عن المهاترات:** أبواب المحاكم، وأقسام الشرطة، وإغراء المحامين بأن يأتوك بالزوج راكعا تحت قدميك، ستدفعين ثمنه من راحتك وهنائك، فكري جيدا قبل الدخول في مهاترات مع شريكك السابق، ولا تبدأي الحرب، وإذا ما خُيرتِ بين خسارة مادية ومكسب

نفسي فاختاري راحتك النفسية مهما غلى الثمن.

لا أطالبك بالتنازل عن حق من حقوقك أو حقوق أبنائك، ولكن كثيرا ما يكون دافعنا هو الثأر والانتقام، بدون أن نحسبها بشكل صحيح.

نأتي الآن لنقطة محورية ومهمة جدا، وهي اختيارك لشريك حياة جديد، خاصة في حال وجود أبناء لديك.

كيف يمكنك قياس ملائمة هذا الرجل لك ولأبنائك..؟

كيف يمكنك معرفة قدرة الرجل في إسعاد أبنائك من عدمها؟

إليك هذه الملاحظات:

١- لاحظي مدى حبه للأطفال بشكل عام، وابنائك بشكل خاص، عبر كلماته وتصرفاته.

٢- راقبي طبيعته مع عائلته، ومستوى وفائه بمتطلباته العائلية والاجتماعية.

٣- انظري لمدى حرصه على رؤية أبنائك والجلوس معهم والتودد إليهم، وحمل الهدايا لهم، والتعامل معهم على أنهم جزء منك، وشركاء قادمون في حياته.

٤- راقبي سؤاله عن واجبات الأبناء ومستواهم الدراسي،



وحرصه على تميزهم وتفوقهم.

٥- لاحظي كيفية تعامله تربويا مع الأولاد، وقدرته على الصبر وتحمل تصرفاتهم الصبيانية

٦- ما مدى قدرته المالية، واستعداده لتحمل نفقات الأبناء، أو بمعنى آخر استعداده النفسي والمادي للإنفاق على أبنائك.

هذه الملاحظات يجب أن تنتبهي إليها جيدا، وتراقبيها بدقة، نعم قد يحاول أن يمثل دور المهتم أو المحب لولدك، لكسب ودك، لكنه لن يستطيع التمثيل طويلا إذا ما ركزتي انتباهك، وستستطيعين أن تعرفي صدق نواياه من عدمها.

هام جدًا..

في الغالب عندما يختار المرء في المرة الثانية فإنه يضع نصب عينيه شريكا ليس به صفة بعينها كان يعاني منها مع شريكه، إنه يرى أن إهمال أو قسوة أو عدم رومانسية شريكه السابق مثلا هي السبب في مشاكلهما والطلاق، فيندفع إلى الشريك الذي يرى أنه لا يعاني من نفس الخلل..

وللأسف قد يعمى عن مشكلة أخرى، ولا ينتبه إليها في غمرة

تركيزه حول النقطة التي تهمه.

إننا يجب عندما نختار ننظر إلى أننا نختار شخصا كاملا، ولا نختار صفة أو سلوك أحادي..

لا يجب أن نندفع نحو التأكد من سلامة نقطة ما، أو توفر شيء بعينه، ونعمي عن رؤية أشياء أخرى لا تقل أهمية..



في الأخير..

كل شخص منا يستحق أن يعيش الحياة التي يتمناها..

كلنا قادرون على أن نعيش الحب.. والرومانسية التي طالما حلمنا بها..

للأسف قد حدثت بعض المشكلات والضغوطات والهموم..

تطورت كثير من المشكلات حتى غدت جبال تجسم فوق صدورنا..

فقدنا الأمل في عودة الهدوء والطمئنينة إلى حياتنا..

تشككنا في وجود الحب أصلا في الحياة..

لكنني ورغم كل هذا أؤكد أن كل شيء قابل للإصلاح..

ما أخبرتك به في هذا الكتاب مفاتيح تفتح بها ذهنك لتؤسس لقناعات جديدة، تساعدك على فهم نفسك وفهم شريك الحياة..

وأفكار تساعدك في التغلب على الضغوط والهموم القادمة..

ونصيحتي الأخيرة..

لا تنتظر أن يبادر أحد بالتغيير..

لا تراهن على أي شخص كي يعيد لحياتك السعادة والهناء..

كن أنت صاحب الخطوة الأولى.. والكلمة الأولى.. والفكرة الأولى.. والمبادرة الأولى..

ولا تنتظر هبات القدر.. فلعلها تتأخر أو لا تأتي أبدا..





وقبل أن أتركك دعني أخبرك بقصة «القشة التي قصمت ظهر البعير»!.

نعم إن لهذه العبارة التي نرددها قصة في تراثنا آمل أن تعيها جيدا..

ومفادها أن بدويا في الصحراء قرر أن يرحل من مكانه ويذهب لواحة أخرى، فحمل كل متاعه على ظهر بعير، الأواني والملابس وأثاث البيت..

كان البعير مطيعا لا يعترض..

وبينما البدوي على وشك الرحيل إذ به يتذكر شيئا مهما!.

إنها قشة صغيرة ملونة كان أبوه قد أعطاها له، فقرر أن يذهب ليأتي بها.

وعندما عاد حاملا القشة الصغيرة، وضعها على ظهر البعير، لكن المفاجأة أن البعير تهادى ميتا من فوره..!.

وقف الرجل ملتاعا وهو يتسائل في ذهول: كيف لا يقدر البعير على حمل قشة صغيرة؟!.

عمى الغباء عينيه فنظر إلى صغر القشة، ولم ينظر إلى جميع الأشياء الكبيرة التي تحملها ظهر بعيره المسكين..

وكثير منا يا صديقي يفعل كهذا البدوي الغافل..

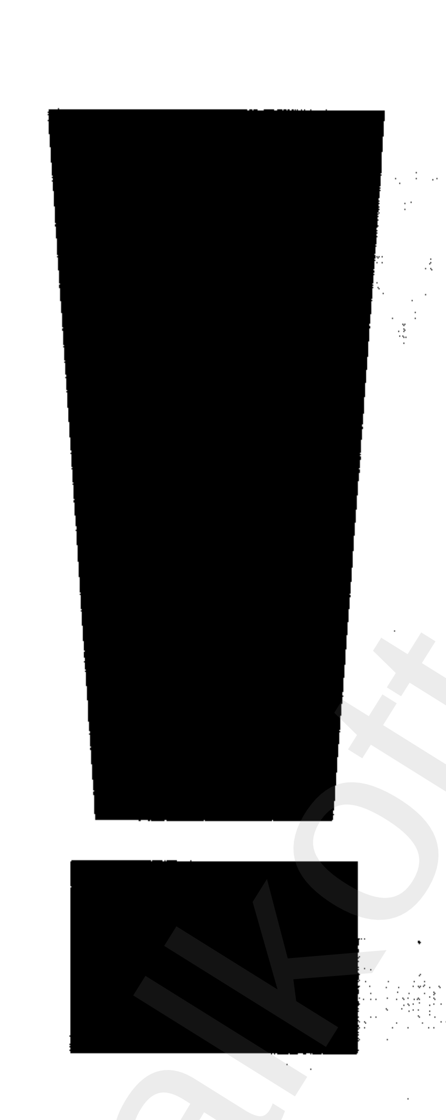
فنتعامل في حياتنا الزوجية بالطريقة ذاتها..

فنضع فوق كاهل شريك الحياة الكثير والكثير من المعاناة والألم والحزن..




ثم نتسائل عندما يُقسم الظهر من ثقل الحمل في لوعة وحزن:
كيف لخطأ صغير ارتكبناه أن يدفع بكأس المعاناة إلى أن يفيض..؟!

كيف..!!؟؟





أهم المراجع

- Relationship rescue — Phillip C. Mcgraw
- لماذا يتصادم المريخ والزهرة — د. جون جراي
- الطلاق ليس حلا — د. عادل صادق
- فوائد المشاكل الزوجية — جاسم المطوع
- المرأة في عصر الرسالة — الشيخ عبدالحليم أبو شقة
- اللؤلؤ والمرجان فيما اختلف فيه الشيخان — محمد فؤاد عبد الباقي
- إلى حبيبين — كريم الشاذلي



هل أعجبك هذا الكتاب؟!

إن كانت لك ملاحظة على أي أو كل مما ذكرته في هذا الكتاب، فأطمع منك يا صديقي أن تخبرني برأيك على بريدي الالكتروني:

Karim1924@hotmail.com

كما تسرني زيارتك لموقعي الشخصي وقراءة المزيد من المقالات، ومعرفة الجديد:

www.karimalshazley.com

والمؤمن ضعيف بنفسه قوي بإخوانه..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



الحكمة طائــر..

والقلم صيـــاد

ملحق التعقيبات والتأملات الشخصية:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....







كتب للمؤلف

- في مجال تنمية الشخصية والتطوير الذاتي كتاب **[الشخصية الساحرة]** والذي يأخذك من خلاله المؤلف كي تتعلم أسرار الجاذبية الشخصية، والطريقة التي يمكنك من خلالها التحلي بشخصية ساحرة جذابة تتقن فن التواصل الاجتماعي والانخراط الإيجابي مع الآخرين، مدعومًا بقصص واختبارات ممتعة وعملية.

- **[٢٥٠ حكمة]** هو الكتاب الثاني في مجال التطوير الشخصي والذي يستعرض فيه المؤلف ٢٥٠ حكمة تحفيزية من أقوال الشيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ وهو كتاب بسيط بيد أنه يحمل عمقا كبيرًا، وهو أشبه بالمصباح الذي ينير لك دربك نحو التميز والرقي.

- **[أفكار صغيرة لحياة كبيرة]**، كتاب شيق مليء بالحكم العميقة والقصص الشيقة المعبرة، والأسلوب البلاغي الرائع، احتوى على عدد كبير من الأفكار، التي قد تغير إحداها أفكارك ومن ثم حياتك بأثرها!.

- كتاب المرأة **[امرأة من طراز خاص]**، خطاب موجه للمرأة الطموحة المتميزة، واستعراض لعادات خمس رأي الكاتب بعظم أهميته للمرأة الفعالة الناجحة.

- وللأزواج يتوجه الكاتب بحديث أشبه بالهمس عبر



مجموعته الشيقة:

[إلى حبيبين] كيف تتفهم احتياجات شريكك العاطفية وترفع من مستواك العاطفي.

[جرعات من الحب] كيف تتفهم احتياجات شريكك الجنسية.

[أسطورة الحب): مهارات الحفاظ على الحب.

[لغات الحب): اللغات الأربع التي يتحدث من خلالها الحب.

[سحابة صيف]: كيف تتغلب على المشاكل التي تعوق نمو الحب في حياتك.

ولكل أب يطمح في أن ينشئ طفلًا بارا نافعا لأمته ودينه يأتي دور كتاب **[الآن أنت أب]**، ليستعرض من خلاله الكاتب مجموعة من أهم النصائح التربوية التي تشكل شخصية الطفل، وتعمل عملها في تأصيل قيمه وأفكاره، كما يستعرض أيضا مجموعة من الممارسات التربوية الخاطئة، ويبين أبعادها وكيف يمكننا علاجها والتغلب عليها[١].

---

(١) لمعرفة نقاط التوزيع واللغات المتوفر بها الكتب وكيفية حصولك عليها يمكنكم زيارة الموقع الشخصي للكاتب، أو موقع دار أجيال للنشر والتوزيع على شبكة الانترنت .

الفهـــــرس

الفصل الأول

لكل مشكلة سبب.. لكل مشكلة حل..

الفصل الثاني

كيف تعيد الحياة إلى علاقتك الزوجية..؟!

الفصل الثالث

نواقيس الخطر







سحابة صيف

سحابة صيف

أشد المتفائلين لا يمكنه الادعاء بأن هناك بيت لا تُخفي سحابة الصيف معالمه لفترة طالت أم قصرت .

فلو جلنا العالم طوله وعرضه، وسألنا جدران البيوت عن أنات المحبين، لرأ ينا وسمعنا الكثير .. والكثير .

نعم .. هناك مشكلات بسيطة، ومناوشات عابرة، وهناك في المقابل مشاكل وكوارث تضرب البيت فتزلزل أركانه، إلا أن الشاهد أن المشكلات الزوجية عامل مشترك بين جميع البيوت .

ولم يكن في يوم من الأيام الحل الصحيح هو تجنب المشكلات نظرا لاستحالة هذه الأمنية، وإنما كانت نصائح المختصين والعلماء في كيفية إدارتها والتعامل معها، بل ذهب بعضهم إلى أننا نستطيع بالتعلم والحنكة والصبر استغلالها لزيادة رصيد الحب ! .

إذن فتلك السحابة لا بد وأن تمر فوق سمائنا، أما كيف تنقشع فهذا ما سنتناوله في هذا الكتاب .



كريم الشاذلي
الكاتب والباحث في مجال العلوم الانسانية
www.karimalshazley.com



دار أجيال للنشر والتوزيع
6 أبراج المهندسين ـ كورنيش المعادي
الدور السادس شقة 2
تليفون : 0225286540 (2+)
فاكس : 0124242437 (2+)
www.dar-ajial.com


مصريات


مجلة
الابتسامة